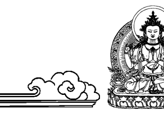
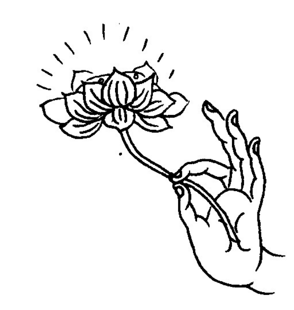


目　录

目录




附：上师的信










前 言

这本《菩提甘霖》，主要宣讲了修行人最需了解的造善业之功德、造恶业之过患，以及一些简短精要的修心窍诀。与其他法本不同的是，该书内容许多人应该并不陌生，因为这是自菩提学会成立以来，我在各种不同场合中曾讲过的。尽管我自己讲不出什么教言，但正如饿狗吐金一般，都是依靠诸佛菩萨、传承上师的窍诀而传讲的。这些零散教言，或分布于《入行论广解》[1]的诸册法本里，或分布于“智悲佛网”的页面上，如今依靠个别道友的建议和劝请，为了令其不流失，也为了便于大家学习，特将其汇集于一册，这或许会对你们有一点利益。

现在很多人在修行过程中，总是贪图新鲜，在追逐新教言、新法本的同时，早把以前许多有意义的开示忘得一干二净。其实，我们以前所讲的这些窍诀，都是修行的基础，在日常生活中也非常需要，并不是学了就可以了。作为真正的修行人，对此理应再再修学、长期修学，务必要做到温故而知新，万万不能喜新厌旧。

[1] 原名《入行论讲记》，共十册。

同时，没有学过或者学得不完整的人，也希望通过这本书，能从中得到一些收获。此为编集此书的目的之一。

其二，在管理菩提学会、倡导爱心工程的过程中，我经常不定期地对外公布一些书信，其内容有劝勉或督促大家学习的，有传达学习目标和管理方式的，有对“智悲基金”的使用状况给大家一个交代的……虽然现在看来，当时的有些管理安排，如今好像已时过境迁，信中最初的极个别打算，后来实施时也有稍许调整，但依靠这些书信的引导，非常多的学员获得了极大利益，回顾起来，它确有不可忽略的价值和意义。故现将其收集于一处，一方面可作为历史回顾，以令后人了解我们当时“摸着石头过河”的心路历程，另一方面也可为大家今后弘法利生，提供一点微不足道的借鉴。总之，该书对你若有些许帮助，即是我的发心所在。

最后，普愿天下一切为烦恼热浪所逼恼的苦难众生，获得正法菩提的殊妙甘霖，身心得到清凉、安乐！

二００九年藏历六月初四
索达吉于四十八岁生日之际
书于骄阳似火的华西医大



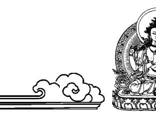
观音心咒之功德

思考题

1、佛陀宣讲观音心咒功德的经典是哪一部经？大概内容是什么？对此你有哪些感触？
2、有人认为，假如经中说有些问题佛陀都不知道，那佛陀就不是全知了，或者这部经典是假的。对此，你怎么看？
3、请引用教证说明观音心咒、观音名号的功德。这些教证当中，哪个最能打动你？请说明原因。
4、念嗡玛呢巴美吽时，发音不标准会有影响吗？为什么？
5、请以具体事例说明，汉地也有转经轮的传承。了知此理之后，你将如何劝说那些排斥转经轮的人？
6、学习这节课以后，你明白了哪些以前不知道的道理？你打算怎么样修持、弘扬观音心咒？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇




我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天给大家讲一下观音心咒的功德。

这次没有其他法本，只是依照大乘经论的教言传讲。最近我也比较忙，没有时间特别准备，本想讲完《禅定品》后开讲《智慧品》，但中间可能有段时间讲不成，所以就先讲个观音心咒的功德。

我个人而言，从小就对观音法门有非常深厚的感情，也有极其强烈的信心。原因当然有多种，一方面是我出生在佛教家庭，跟有些城市里的孩子不同，小时候就对佛教有不共的信心。另一方面，各位也比较清楚，我们藏地99%的人信仰佛教，可以说家家户户都持诵观音心咒。记得我小时候隔壁好几家人，忙了一天后，吃完晚饭，家家都在念观音心咒，大大小小的人都拿着念珠。有时候回忆自己的童年，尽管没有现代人的物质条件，住的也不是高楼大厦，但每个人的心是很纯洁的。由于在那种氛围中长大，所以我小时候放牦牛时，每天都拿着念珠念观音心咒，念了多少现在也记不清了，几百万肯定是有。所以虽然我今天没有做好准备，但观音法门对自己来说，是非常熟悉的一个修

法。

我有时候想：生长在藏地的人，就算修行不是特别好，但心里对佛法有信心，口里会念诵观音心咒。很多传承上师说，藏族有一种特点："小孩不需要教观音心咒就会念了。"这也许是家庭的影响，也许他自己的本能或是福德吧。有时候一想到观音心咒的功德，即使一个人没有修成什么大法，能生长在藏地高原也有非常大的福分。现在城市里的有些人，六七十岁才遇到观音心咒，给他教半天，他也学不会，真的很难过。有些居士让我教观音心咒时，我就很心痛，觉得："好可怜哪！这么大了还不会念观音心咒。"教他"嗡玛呢巴美吽"，他反而念"喔妈妈妈妈"。

在藏地求学的道友应该很清楚，藏地基本上家家户户离不开观音：山上的经旗全部印有观音心咒，有的挂在帐篷上，有的挂在房子上，有的挂在神山里，有的挂在寺院周围……不管你坐车还是走路，到哪里去都能看得到。任何一个山谷、河边，也能看到刻有观音心咒的石堆。我大概六七岁时，就拿着凿刻观音心咒了。那时候我连字都写不来，隔壁有个隆卓喇嘛，他拿石头在石板上给我写，写完之后我就开始刻，每天都是刻观音心咒。到了吃午饭时，因

为当时是小孩，常常会跟大人炫耀"我今天刻了多少多少"，父母和隔壁的一些老修行人就会表扬我、奖励我。也许是想得奖励吧，那个时候我刻得比较多，自己就是这样慢慢长大的。

在藏地，观音心咒是人人都离不开的咒语。"文革"期间，虽然有极个别干部受到其他教育的影响，一度反对过佛教，但政策恢复以后，他们没有死亡的话，晚年没有一个不念观音心咒的，要么公开地念，要么私下里念，每个人手里都拿着念珠。所以，我们本民族对观音心咒非常熟悉，道理上比较明白它的功德，即使有些人不太清楚，但是每天都在坚持念。藏地念观音心咒的人非常多，念的数字也相当惊人，像我父母那一代的老年人，基本上每个人都是1亿遍以上，3亿遍、6亿遍、7亿遍……这样的人相当相当多。虽然现在藏地的年轻人，比不上前一代，这方面还是有一些退化，但总的来看，藏地念观音心咒的人确实比其他民族多。

这次学习观音心咒的功德，希望以汉族为主的其他民族也能对观音心咒产生不共的信心。以前认为它只是一般的咒语，不是特别重视，但从现在开始，无论是寺院还是居士团体，一定要把持诵观音心咒重视起来。我这次宣讲的主要目的，一方面是想让大家明白观音心咒

的功德，另一方面，也希望大家一定要在生活当中去诵持。

在我们藏地，见到一个众生死了，马上就会念观音心咒，比如看到牦牛被杀时，很多人一直在念“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”。而汉地或其他国家的有些佛教徒，看见众生被杀，就笑笑不说什么，个别人念一下阿弥陀佛，但念诵观音心咒的人很少。因此从现在开始，大家看见众生死了或者被杀时，也要学会念观音心咒，一定要有这方面的改变。

那么，观音心咒为什么如此重要呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》第十一品《闻法品》中专门讲了一部经的功德，这部经叫《佛说大乘庄严宝王经》（汉地宋朝时翻译过），主要讲了观音菩萨名号及心咒的功德。无垢光尊者说：“仅仅听到此经的名字，也不会堕入恶趣。就像《涅槃经》、《三摩地王经》一样，这部经的功德非常大，犹如烈火，能烧尽我们无始以来的罪障；犹如清水，能洗净我们的业障垢染；犹如狂风，能摧毁我们身口意的一切障碍……”看了这部经之后，你们会对观音心咒和观音名号生起更大的信心，觉得以后什么都不持诵也可以，就是要一心一意念观音心咒。

这部经的内容，我记得不是很清楚，但也

可以大概讲一下：佛陀在舍卫城时，突然出现一大片光明，除盖障菩萨询问其中原因，佛陀说这是观音菩萨正在度化三恶趣的可怜众生，然后讲了很多观音菩萨胜过佛陀的威力和功德。除盖障菩萨不理解为什么说他超胜于佛，佛陀就开始讲：“过去劫尾钵尸佛出世时，我当时是妙香口菩萨，尾钵尸佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尸弃佛出世时，我是勇施菩萨，尸弃佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尾舍浮佛出世时，我是忍辱仙人，尾舍浮佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德。”佛陀还说，观音菩萨的一个毛孔住一百位如来，普贤菩萨有次去观察观音菩萨一个毛孔的距离，十二年都没有找到边际……讲了很多不可思议的功德。

除盖障菩萨问：“观音菩萨的功德为何如此不可思议？”佛陀说：“因为他有六字真言——嗡玛呢巴美吽。”除盖障菩萨又问：“六字真言从何而来？”佛陀说：“这个我也不是特别清楚。”（正因为这一句话，网上有些不明佛教的愚者大做文章，说：“佛陀都不清楚的话，这个肯定是伪经，观音心咒肯定是伪咒。”这种人真的特别愚痴，自己故意造恶业，大家以后千万不要有这种情况。要知道，佛陀为了体现某位佛菩萨的功德，在大小乘众多经典中，

显现上经常说："这个功德我不知道，你要问那个佛。""这个功德我不知道，你要问那个菩萨。"可是有些人连秘密和意趣的道理都不懂，一听到佛陀说不知道，就觉得佛陀不是全知了，或者这部经典肯定是假的。没有经过闻思的人，只知其一而不知其二，在造罪方面还是很有能力的，非常可怜。我们应该尽量遮破他们的邪见，否则他们举出一些似是而非的道理，极其愚笨的人就会盲从，跟着他们舍弃佛法。）除盖障菩萨说："为什么佛陀不清楚呢？"佛说："这是观音菩萨的微妙本心，这种境界不可思议，佛陀也难以了知。"又讲了很多观音心咒的功德，比如说，佛陀可以数清世间所有微尘的数目，但念一遍嗡玛呢巴美吽舍的功德，佛陀也无法衡量、难以说尽。这些功德，等会儿我会介绍一下。

最后，除盖障菩萨说："既然观音心咒功德这么大，我一定要得到这个咒语。我愿以遍满世界的七宝进行供养，假如缺乏纸笔，我宁愿刺血为墨，剥皮为纸，析骨为笔，无有悔吝地舍弃身体。"（以前上师如意宝讲《八大菩萨传记》时说："我们转生到藏地雪域的人，福报是很大的。以前除盖障菩萨为得到观音心咒的传承，发了这么大的愿，而我们轻而易举就得到了，真的非常不容易，福报相当大！"）

除盖障菩萨问佛陀："您是怎么得到观音心咒传承的？"佛说："过去世时，我遍历如微尘数世界，承事、供养百千万俱胝那庾多如来，但对此咒不得亦不闻。后来我遇到宝上如来，宝上如来也没有给我传授，而是介绍我到莲上如来那里去。莲上如来的观音心咒传承是从阿弥陀佛那里求的，当时阿弥陀佛加持观音菩萨传给莲上如来，我就从莲上如来面前求到了。"（当然，这中间讲了很多很多功德，希望你们方便的时候，看一下这部经典。）

除盖障菩萨请求传授，佛陀说："在印度某地方，观音菩萨化身为一居士，表面上看来特别脏乱，有妻子也有孩子，但不要对他生邪见，一定要以恭敬心、诚敬心、清净心求法，他会给你传授的。"除盖障菩萨于是带领 1200 名眷属，拜见那个居士，最终求得了观音心咒的传承。

很多佛菩萨依靠"嗡玛呢巴美吽"获得了成就，我们即生中遇到这样的法，缘分真的非常殊胜，若没有千百万劫积累资粮、遣除罪障，是根本遇不到的。所以，大家有时间一定要念诵观音心咒。麦彭仁波切说过："末法时代，观音菩萨和度母的加持最为灵验，最容易让我们得到感应。"所以汉地也好、藏地也好，观音菩萨的感应事迹非常非常多。

观音菩萨在藏文里叫贤绕素，汉文中原来

叫观世音，跟贤绕素比起来，观世音是很好的，但据说后来为了避李世民的讳，才改名为观音。其实观世音的名号并非随便取的，而是佛陀亲自授记的。据《大悲莲华经》记载，观世音原是转轮圣王的太子，名不眴。他当时立下弘愿，誓断一切众生的痛苦，为此宝藏如来给他起名叫观世音。《楞严经》中有个观音如来，赞叹观音菩萨善于观音声而悟心性，也授记他为观世音。

观音法门的功德相当大，以前学院每次遇到违缘，或者个人遇到一些困难时，上师如意宝就在课堂上要求大家一起念诵观音心咒或观音名号，念诵之后，违缘当下会消失无余。这并不是一种传说，实际上此类教证也不胜枚举，从传承上师的行为上观察，观音法门确实与我们非常相应。

而且念这样的观音名号，跟其他佛菩萨的名号是不同的。有时候我看了观音菩萨的传记和《普门品》的功德后，真的感觉只修一个观音菩萨的话，其他什么功德都不重要。在《法华经》中佛陀告诉无尽意菩萨："若有人受持六十二亿恒河沙菩萨名字，复尽形供养饮食衣服、卧具医药，与受持观世音菩萨名号，乃至一时礼拜供养，是二人福，正等无异。于百千万亿

劫，不可穷尽。"从这个角度看，持诵其他菩萨的名号根本不如观音菩萨。大家平时走路坐车、饭前饭后，应该多念观音菩萨，这一点是很简单的，但没有福报、没有善根的人，恐怕也念不出来。所以我刚才说转生到藏地很有福报，如果我这辈子没有证悟，祈愿佛菩萨加持，让我来世还转生为藏人，因为藏人再坏也会经常念观音心咒。还有部佛经叫《十一面观音神咒经》，里面说："若复有人称十万亿诸佛名字，或复有人称观世音菩萨名字者，彼二人福，正等无异。"念一遍观音名号是很容易的，可是念十万亿佛的名号，恐怕不是那么简单。所以这些经典，大家还是要看一下，看了之后就会明白的。

作为修行人，我们相续中的功德，应该依靠诸佛菩萨的名号来增上，烦恼也是依靠诸佛菩萨的名号来断除。但有些人习气很重、邪见很深，对这样的名号信心不够，明明给他讲了诸佛菩萨的功德，他就是不在乎。今天下午有个海南的男居士打电话跟我哭诉了半天，我本来比较忙，但他一直说："您不要撂电话，一定要听一下，我有重要的事情！"我说："有什么重要的事情？"他说："我有个女朋友在四川，自认识她以来，我整个身心好像发疯了一样，

没有任何自由，特别的痛苦，别人都说我现在人不像人，鬼不像鬼。因为我女朋友特别好看，我担心有很多人追她，自己的欲心很难调整，您看看有没有办法？（男众这样哭诉的很少，一般来说，女众比较多一点。）”我告诉他：“《法华经·普门品》中说，念诵观音菩萨名号的功德很大，你最好多念一下。”但我对他说了两三遍，他就是不听，一直问“有没有办法，有没有办法”，最后我也没办法了。

其实《普门品》中说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲；若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨，便得离嗔；若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。”可是我劝了半天，他都听不进去，确实好像很痛苦。他说：“我现在身心都不自由，白天做事情没有兴趣，晚上睡觉也睡不着，日日夜夜一直思念她，现在瘦得不像样了。”他还讲了一些精彩的故事，我在这里暂时不说。世间上的各种痛苦、烦恼，依靠观音菩萨不可能消除不了，这是佛陀的真实语、金刚语。我们在贪嗔痴中无法摆脱时，若一心祈祷观音菩萨，一定会得到利益的。

佛经中还说：“妙音观世音，梵音海潮音，胜彼世间音，是故须常念。”所有的声音当中，念观音菩萨的声音是最殊胜的，它是海潮音，

是最殊胜的妙音。很多人喜欢听一些歌星唱各种怪怪的声音，其实这些是最低劣、最虚假的声音。真正美妙的声音，是从念佛堂里或佛教团体中传来的观音菩萨名号，它胜过世间的一切声音。

有福报的人，就可以与观音菩萨相应，而没有福报的人，在他耳边怎么样念诵，他也不会搭理。有时候我看到汉地一些乞丐，让他念诵嗡玛呢巴美吽，他死活不念。而在我们藏地，上至国王，下至乞丐，大家都念嗡玛呢巴美吽。我并不是宣扬我们民族如何如何好，但事实的确是这样，在藏地求学的道友也看得很清楚，不管到谁家里去，都会知道他们对观音菩萨的诚心。

当然，明白观音心咒的功德后，相信你们以后也会重视的。麦彭仁波切在《百咒功德》中说：“观音菩萨是见解脱、闻解脱、忆解脱、触解脱。”任何人听到观音菩萨名号或六字真言，心里忆念观音菩萨的唐卡，这个福分是很大的。我们藏地的观音形象，普遍是四臂观音、二臂观音、千手千眼观音，汉地根据《华严经》或《法华经》的描述，观音菩萨还有三十二种形象。但不管是哪一种，大家都应该经常忆念、经常观想，这样我们的相续才会逐渐被感化，

从而得以清净。

藏地有一个《嘛呢全集》，是国王松赞干布写的，这本书主要讲了观音心咒和观音菩萨的功德，还有藏族的历史和对未来的授记。里面说嗡、玛、呢、巴、美、吽六个字，分别能摧毁天界、非天、人界、旁生、饿鬼、地狱六道的种子，遣除身、口、意、烦恼障、所知障、习气障六种障碍，以及贪、嗔、痴、慢、嫉妒、吝啬六种烦恼，自然获得佛、法、僧、上师、空行、本尊的功德，还能消除四百零四种疾病。嗡玛呢巴美吽，实际上是五部佛的种子，它能摄持世间和出世间的一切功德……因此，依靠观音菩萨的咒语，任何众生都能获得解脱。

汉地今后也应当弘扬观音心咒，你们老年人、年轻人，有没有发愿念观音心咒一亿遍的？可能很多人害怕了，因为心力不够。在我们藏地，发愿念观音心咒一亿遍轻而易举。以前法王去多康、安多等地方时，若是念长的阿弥陀佛名号一亿遍，大家有点害怕，一百万遍、一千万遍的比较多，而念一亿观音心咒的话，成千上万个人马上举手，很容易的。可是其他民族的有些人，一听说念观音心咒一百万，就特别惊讶："一百万？什么时候能念得完啊！"但造恶业的时候，他们就很有能力了，一碗一碗

的小虫、一盘一盘的鱼虾，我们看都不敢看，他们却很有勇气吞下去。所以，有些人的习气比较重、烦恼比较重，以后一定要改过来，若能做到这一点，什么样的人都可以成就。印度曾经有个80岁的老人，他念诵1亿遍观音心咒而获得了长寿持明的果位，住世300年以后，直接前往极乐世界。

念这么一点咒语，大家不要特别害怕，一定要念诵。念这个有许许多多的功德，但今天这么短的时间内，我也不可能一一说尽。还有《宝箧经》中云："若持诵六字大明咒，能使福德具足。诵此咒时，九十一恒河沙数佛陀亲临，微尘数菩萨亦亲临，且天、龙、鸠盘荼、四大天王等亲临而守护之。其人身内之一切有情，能获不退转菩萨位。若身上佩带此明咒，则成金刚身，并成舍利塔。"因此，倘若有人向你顶礼、供养，你应该先把六字真言带在身上，这样就可以接受了。（众笑）

现在汉地有些人虽然不信佛教，但是很信观音菩萨。那天我看到一个出租车里挂着观音菩萨，司机说："我不信佛教，但是为了求保佑，车上就挂了观音像。"其实不管你信不信佛教，观音菩萨都会时时加持你，所以观音像或观音心咒应该尽量带在身上。有的人经常戴些没有

意义的东西，尤其是一些年轻人，喜欢把属相挂在脖子上，这有什么用呢？应该戴观音心咒或者观音像，这样生生世世都会不离三宝，功德非常大。如果不戴东西不行的话，应当戴对今生来世有意义的加持品。佛经中说，假如自己这样戴，让别人也这样戴，则可以遣除一切违缘，即生中诸事圆满，乃至生生世世不离正法。

观音菩萨和六字真言的功德，既然佛陀都难以说尽，我们凡夫人怎么会不信呢？如果连这一点都不信，那实在是太愚痴了。现在人没有任何理由就不相信，还有人在网上说："观音心咒是藏传密咒，是藏族喇嘛念的，所以我不信。"连基本的来历都不懂，真的很可怜。佛陀在舍卫城讲的《宝王经》，并不是专为藏地宣讲的，你要搞清楚！有些人对佛理的了解特别欠缺，就盲目排斥其他宗派，将自己的愚昧无知暴露无遗，在众人面前还夸夸其谈，这种行为跟裸体表演没有任何差别。

各位一定要明白，观音心咒可以积聚一切功德，遣除一切罪障。显宗最可怕的罪业就是五无间罪和近五无间罪，但这个也可以通过观音心咒来清净。佛陀在《莲冠续》中云："仅仅一诵、一作意或一接触嗡玛呢巴美吽，亦能清

净五无间罪、近五无间罪等一切罪障。"我们无始以来造了那么多特别可怕的罪业，念观音心咒连五无间罪和近五无间罪都能遣除的话，其他罪障就更不用说了。不管是犯戒还是说妄语、偷盗，佛陀制定的佛制罪和佛陀未制定的自性十种罪全部会得以清净的。所以，我们藏族的很多人平时右手不离观音转经轮，左手不离念珠，口中不离诵观音心咒。（我发现学院个别人用右手拿念珠，这是不太合理的。按照经典和续部的观点，应该用左手拿念珠，右手拿转经轮。）

而且平时看见旁生被杀时，如果自己没能力救它，一定要在它耳边念观音心咒，这样它死后就不会堕入三恶趣，能往生极乐世界。《具义索经》云："若闻观音心咒者，于诸旁生耳边诵，则彼解脱恶趣后，必将往生极乐刹。"同样，你亲朋好友死的时候，也没有必要号啕大哭，应该在旁边念观音心咒，此举对亡者会有非常大的利益。修行就是要对他人有利，自己也得到一点法益，只要以佛陀经教为根据，以自己的信心为助缘，这两个因缘一聚合，必定会对自他有帮助的。

汉地南方那一带，家家户户几乎都信观音菩萨，可是他们经常把观音菩萨当作神，叫她是"观音娘娘"、"观音老母"。但不管怎么样，

只要对观音菩萨以恭敬心来祈祷，菩萨的加持和威力不可思议，应该会得到利益的。以前汉地有“家家阿弥陀，户户观世音”的说法，但现在可能有点困难，很多家庭对观音菩萨并不是特别信仰。包括在座的道友，你们每个人的家里都信观音菩萨吗？可能不是吧，有些父母还是很反对的。所以，大家应该把观音心咒和观音菩萨名号慢慢推广，让很多人都知道它的功德。

尤其是众生离开人间时，阿弥陀佛和观音菩萨是最有力量的。《宝箧经》云：“凡听闻六字真言嗡玛呢巴美吽者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。”阿弥陀佛的有些经典中也说：“临终时若祈祷阿弥陀佛及观音菩萨、大势至菩萨，三位佛菩萨会来到你面前，接引你到极乐世界。”汉传佛教中很重视念阿弥陀佛，但观音菩萨也应该要念。极个别的净土宗道场有一种说法：“阿弥陀佛可以念，观音菩萨的六字真言不准念！”这种限制我觉得也没有必要。

嗡玛呢巴美吽可以加个“舍”字，无垢光尊者的教言里就有嗡玛呢巴美吽舍，所以嗡玛呢巴美吽是正确的，嗡玛呢巴美吽舍也是正确的。

观音心咒的发音，藏地多康和拉萨的不尽相同，包括我家乡那边，有个老年人念“嗡麦拟巴美吽”，有个老年人念“嗡马儿呢巴美吽”，到底哪一个对呢？其实只要心诚，对观音菩萨有信心，发音不一定要统一。东北人、闽南人念嗡玛呢巴美吽时，发音肯定不相同，拉萨和四川的藏语也有很大差别，但只要自己有信心，功德应该没有什么两样。

汉地有这样一个故事：从前有位老和尚在行脚途中，见到一座山上发红光，知道那里必定有修行人，于是上山一探究竟。结果发现了一位老婆婆。老婆婆告诉他，自己每日都念“嗡玛呢巴美牛”，数十年如一日。老和尚慈悲地说：“你念错了，应该是嗡玛呢巴美吽才对。”老婆婆一听，特别伤心，觉得十几年的修行全部报废了，心里特别懊丧，马上更正了过来。老和尚告别后到了山下，向山上一望，原来的红光已经没有了。他赶紧回去告诉老婆婆：“我刚刚是开玩笑的，你念的嗡玛呢巴美牛没有错。”老婆婆顿时展露出笑容，又改回她原来的念法，山上再度现出了红光。所以心清净的话，即使念错了也会有功德。我们念诵时应像玉琳国师所说：“凡念诵者，身要端肃不懈，口要念诵贯彻，意要注心不移。”身口意专注于所缘的对境，

这样的功德非常大。

在此，我诚挚祈请十方大德、虔诚居士共同弘扬观音法门。尽管汉地佛教也有相当一部分大德在着力弘扬，但是弘扬的范围还不够，对大家有利的教法，每个人都应该弘扬。我看到海涛法师等大德，劝许许多多人念观音心咒，这个是很好的。但若有人觉得观音心咒是密宗法门，这是完全错误的，它是佛教的咒语，跟楞严咒没有什么差别。听说东北某寺院规定不准念观音心咒，这是不合理的。作为大德，假如对众生没有做有利的事情，至少也不能做有害的事情。

还有六字真言的转经轮，也一定要弘扬，一定要让大家转。前段时间我讲过它的功德，当时汉地的有些法师积极参与、推广，但个别人仍认为转经轮是藏传佛教的，极力抵制排斥，这是不应该的。

其实汉地也有转经轮的传承，汉地早期的转经轮称为“轮藏”，相传是南朝梁代的傅大士发明的。《释门正统》中说：“初梁朝善慧大士愍诸世人，虽于此道颇知信向，然于赎命法宝，或有男女生来不识字者，或识字而为他缘逼迫不暇批阅者，大士为之顾，特设方便，创成转轮之藏，将大藏经楼中纳置一切经之书架，设



置机轮便于旋转。令虔诚者推轮藏一匝，则与看读经藏具同等功德。”后来傅大士带着两个儿子出家，法名为善慧。到了唐代，轮藏上面装有佛龛、彩书、悬镜等，造型更为精美。《神僧传》中也有这个记载[2]，并说：“有发于菩提心者，能推轮藏，是人即与持诵诸经功德无异。”

如今，汉地从南到北很多寺院安置有轮藏，这种轮藏与藏地的大转经轮没有什么差别。既然《大藏经》可以推转，手上拿转经轮为什么不可以？按照汉传佛教的传统，功德应该是相合的，不要认为“手上拿转经轮不合理，这是藏传佛教的，我们寺院里面不能转”。希望你们以后不要说这些可耻的话。没有教理依据、对众生有害的事情，不让宣传是可以的，我们藏传佛教也是这样，若对众生相续有害、对整个佛教不利，别人以再好的名义宣传，我们也是遮止的。但真正对众生有利的行为，汉传佛教的做法，我们也认可；印度等其他民族传来的佛教理念，我们也接受。所以，念观音心咒、用转经轮这些具有功德的善事，希望大家一定

[2] 《神僧传》卷四中记载：“初大士（南朝梁代傅大士）在日常以经目繁多人或不能遍阅。乃就山中建大层龛。一柱八面。实以诸经运行不碍。谓之轮藏。仍有愿言。登吾藏门者生生世世不失人身。从劝世人。有发于菩提心者。能推轮藏。是人即与持诵诸经功德无异。今天下所建轮藏皆设大士像。实始于此。”

要受持。

今天讲完观音心咒的功德之后，你们应该看一下《十一面观音神咒经》、《宝箧经》、《佛说大乘庄严宝王经》等大乘经典，多了解一些观音心咒的威力和功德。有些经典中说，观音菩萨曾为度化恶趣众生，化为蜜蜂的形象，发出嗡嗡声，义为念观音圣号、皈依三宝，其余众生听后也随念，以这种方式获得解脱。可见，观音心咒的威力光芒，遍于六道的每一个角落，观音菩萨的化身无所不及，我们根本看不出谁是真正的观音菩萨，所以平时务必要有清净心，在清净心的基础上，多念一些观音心咒。

这次我要求不是很高，希望凡是听课的人，不管是从电视上也好、光盘上也好，还是亲耳听闻也好，最少念诵十万遍观音心咒。时间是从听到开始，不要超过两三个月，不然念诵也不一定有积极性。若连十万遍嗡玛呢巴美吽都不能念，那是非常羞耻的。观音心咒有这么大的功德，大家一定要种下解脱的种子，发愿生生世世不离观音法门。观音菩萨的威力既然胜过诸佛菩萨，那为什么不依止？遇到这样的法非常不容易，为什么不修持？所以大家这方面一定要精进！

下面，我顺便念一下观音心咒的传承：

"嗡玛呢巴美吽……"

"善逝如来汝之身，眷属寿命与刹土，殊胜妙相等功德，唯愿我等成如是。"

"菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，展转益增长。"

好，今天学习到这里。



供灯之功德

思考题

1、佛经中宣讲了供灯的哪些功德？归纳而言分为哪几种？对此你相信吗？为什么？
2、供灯时应当如何发心、观想？这跟你以前的所想所做有何不同？
3、请引用教证、公案说明供灯的功德不可思议。我们的传承上师对于供灯是怎么样重视的？
4、供灯在时间方面、数量方面有什么要求？这样做有哪些功德？
5、做酥油灯的时候，灯器、灯芯等方面有什么讲究？供灯时需要注意哪些事项？
6、人死之后如果为他供灯，对亡者会有哪些利益？请引用显宗、密宗的教证分别说明。

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波郭嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达郭灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊




上师瑜伽速赐加持：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉冈	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

现在很多出家人和在家人对供灯比较重视，但有些供灯的方法不太如法，需要纠正过来；还有一部分人有供灯的条件和能力，但因为不知道供灯的功德，这方面做得不太圆满。所以，今天给大家讲一下供灯的功德。

这一点，有关佛经中介绍得非常多。前段时间我也想翻译一些藏地大德们的供灯教言，但因为最近比较忙，只是简单翻译了一下阿底峡尊者的《供灯愿文》。希望你们不管在哪个地方供灯，都应该尽量念诵，这样功德一定会增上的。

在《大藏经》中，对供灯的功德介绍得很详细，有部经叫《佛为首迦长者说业报差别经》，里面宣讲了供灯的十种功德：

一、照世如灯。供灯者生生世世如同世间的明灯，转生为人也是人中之王，就像上师如意宝一样，慧灯照亮整个世界。

二、肉眼不坏。供灯者肉眼非常明亮，不会变成盲人，也不会成近视眼。有些人眼睛看不清楚，需要戴度数很高的眼镜，一层一层的，这说明以前没有供过灯，这辈子应该好好供。开玩笑！但确实有这个功德。

三、得于天眼。供灯者将来会获得五眼中的天眼。

四、善恶智能。能辨别善法和恶法，懂得一切因果取舍。现在世间上许多人极为盲目，不知善恶取舍，而供灯者的智慧超越其他人。

五、灭除大暗。具有超胜的智慧，能灭除自他相续中的一切愚痴黑暗。

六、得智能明。自己的智慧超群众人，不受外界的各种诱惑，有辨别取舍的能力。

七、不在暗处。生生世世不会转生在邪见或者黑暗的地方，住于光明的殊胜之地。

八、具大福报。转生为具有大福报的众生。世间人认为大福报就是有钱、有地位、有轿车、有房屋、有人民币或者有美金。其实我认为真正有福报的人，终生不会造罪业，具有修持善法的机会。没钱不一定是福报浅薄，一个人即生中遇到佛法，行持佛法的机会圆满，就是有大福德的人。

九、命终生天。命终后不会堕入恶趣，而

会转生天界。其他经典中也说，长期供灯的人不会生于恶趣，而是上生天趣，即使投生人间，也生于高贵种族的家庭中，不会生在具邪见者的家里。我们极个别道友生长在具有邪见的家庭中，父亲的邪见如山王，母亲的邪见也极其严重，孩子以微薄的力量很难转变他们。而供灯的话，生生世世不会转生到这种家庭中。

十、速证涅槃。很快的时间中能证得圣者的果位。

此经所介绍的十种功德，大家应该要记住，如果以信心来供灯，功德决定会得到的。上师如意宝在世时，对供灯也极为重视，别人供养他老人家的财产，全部作为普贤云供的基金，请僧众们每天供 3000 盏灯，多年来一直如此，至今法王圆寂接近四年了，从来也没有间断过。法王在讲《贤愚经》时说，他的根本上师托嘎如意宝，一辈子对两种善根最重视，一是印观音经旗，二是供灯。托嘎如意宝每天要供 500 盏灯，别人对他的供养，基本上不作其他功德，都是用来供灯。同样，法王老人家一生中除了放生以外，对修寺院、建学校等其他功德也不太重视，最重视的就是供灯。噶当派的三同门也很重视供灯，他们在佛堂上供奉着释迦牟尼像、经书和佛塔，不间断地供水、供灯。所以，

大家有能力的话，应该尽量供灯。

在供灯的过程中，发心非常重要，一定要想遣除一切众生的无明黑暗。《贤愚经·贫女难陀品》中讲过这样一个公案：佛陀在舍卫国时，国中有个女人叫难陀，她生活贫穷，依靠流浪乞讨为生。因常常看到波斯匿王等王公贵戚在佛面前供养，她就想：“我前世没有积累资粮，以致今生贫穷卑贱，现在遇到如此广大的福田，一定要种下福德。”于是她四处乞讨，终于化到一枚钱。拿着这枚钱去买油做灯时，卖油人说根本不够，但是出于同情，就给了她两倍的油，刚好够做一盏灯。

贫女非常高兴，把油灯放在佛陀面前的众灯之中，默默发誓：“我是个很贫穷的人，只能用此小灯供养佛陀。愿以此功德，让我来世得到智慧的明灯，灭除一切众生的愚昧黑暗。”发誓之后，她便顶礼而去。

第二天，所有供灯全部熄灭，唯独她这盏灯依然明亮，灯油、灯芯毫无减损，如同新点的一样。目犍连去收拾灯具时，想把它灭掉，等晚上佛讲经时再供，但以各种神通也没办法熄灭。（大家都知道，目犍连是神通第一，他的神通并不是像现在的魔术师或能力大一点的人，他用小指来撼动整个三千大千世界，也一点问题都没有。但这么大的



神通都无法熄灭这盏灯。）佛陀告诉他：“你们声闻弟子的神通，根本不能灭掉发大乘菩提心之人的灯。”并授记贫女未来成佛。这盏灯在印度引起了很大的轰动，举国上下无论男女老少，争相做灯供佛，历时七天七夜。以此因缘，佛陀宣讲了自己前世当牟尼王女的整个经历。所以，供灯时发菩提心是很重要的。

同时，还应像《供灯愿文》中所讲的那样，观想灯器遍于三千大千世界，灯芯犹如须弥山王那么大，油汁如同须弥山周围的四大海或地球上的七大洋那么多，灯的数目是百千万佛刹中每尊佛前有一亿个灯盏，愿这些灯火遣除有顶至无间地狱一切众生的无明黑暗，而现见诸佛菩萨的清净刹土。假如你没有很多资具，只要以菩提心来念诵这个愿文，哪怕只供一盏灯，功德也是无法衡量的。

《闻解脱续》中还有伏藏大师所造的供灯愿文，麦彭仁波切的著作中有《文殊供灯愿文》，（以前在麦彭仁波切圆寂纪念日时，我们学院曾念过，）我们也可以这样观想。现在有些人发心不正，我原来遇到一个女众，她说冬天要多供一点灯，因为实在太冷了。她把供灯作取暖用，这样不太好。听说她屋子里这边一排、那边一排，全部是灯。确实，供的灯很多，家里就很暖和，

但这种发心不好，不应该是为了自己取暖。

当然，如果你有任何所求，通过供灯也能得到。供灯有世间、出世间两种功德，从世间角度讲，供灯者生生世世眼目清净，不会变成盲人，纵然即生中眼睛不太好、身体不健康，通过供灯也能双目复明、获得健康，还能发财、长智慧等等。而最主要的是它出世间的功德，供灯能让我们生生世世获得智慧的明灯，遣除无量众生的无明黑暗，亲睹诸佛菩萨的尊颜……《佛说施灯功德经》中说："彼施灯者所得福聚无量无边，不可算数，唯有如来乃能了知。"这句话大家一定要记住。供灯人所得的福德无量无边，唯有佛陀才能了知，天、龙、智者、班智达，甚至声闻、缘觉都没办法知道。

佛陀在此经中还说，比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷，乃至没有受过戒的人所供之灯，即使如闪电般迅速灭了，灭的原因或是灯芯不行，或是灯油不足，或是风太大了，但是这种功德，任何声闻、缘觉、天龙八部、智者都无法了知，唯有佛陀的智慧才能彻达。

所以从今天开始，希望大家开始供灯。佛陀亲口所说的如果你都不信，那你就成法油子了。对于供灯的功德，我是深信不疑，这种信

心并不是迷信。研究佛法、修行佛法这么多年，虽然我是很差的，但自己的辨别智慧和分别念比较重，一般来说，不可能随随便便相信什么，然而佛陀所说的这些教言，没有任何理由说它不了义。所以自己从小到现在，看见别人供灯就非常随喜，哪怕一个人家里只供一盏灯，也知道这个功德很大。

我们藏地基本上全民信佛，对供灯确确实实比较重视，除了有些年轻人被其他民族同化了，一切恶习全部具足，优良传统弃之不顾以外，比较纯洁的藏族人，家里没有不供灯的。记得我在很小的时候，当时生活非常困难，每天从牛奶中取出的酥油，要留着冬天吃，家里人也比较多，有时候还会来客人，酥油是很紧张的。但家家户户都会留一块酥油，说这是供灯酥油，我们小孩子也知道，自己再怎么饿也不能吃。每天晚上，最少供一盏灯是不会缺的。现在不管你到哪个藏人家里，佛面前也都会有几盏灯。比较富裕的家里，佛堂里的灯非常多。去年开同学会时，我大致了解一下，除了一两个人以外，大多数人基本上天天供灯，虽然有些是国家干部，但也有不同的善巧方法。

所以，你们的传统能不能也改变过来？其实任何事情都需要习惯，习惯了就不难了。比

如念咒语，在学院呆十几年的人，不管走到哪里，口里都会念咒语，手里也拿着念珠，看见一个旁生会念嗡玛呢巴美吽。但在其他寺院里面，这样的行为比较少。很多居士表面上看来很虔诚，遇到一个上师、到一个寺院，偶尔做点功德是有，可是长期性这样行善，确实比较缺乏。

供一盏灯的功德真的不可思议，《譬喻经》中有一个公案说：惟卫佛涅槃以后，有个盗贼到寺院里准备偷三宝物，当时看不清要偷什么，发现佛前的灯快灭了，就用箭去把灯炷挑正，使佛灯恢复光明。灯光非常明亮，直接照到佛像的面容，他看见庄严的佛像之后，感到毛骨悚然，心想："别人都拿财物来这里供养，我怎么能盗取私用呢？"他当即发愿今后不再偷盗，革心向善。以此一念清净，他 91 劫的罪障逐渐消除，福德不断增大，最终当时的发愿成熟，于佛陀在世时证得圣果。他就是"天眼第一"的阿那律尊者。（这个公案，我讲《入行论》时也引用过，由于各个经典不同，内容上略有差异。）所以我们做一件好事时，应当生起强烈的信心、发下坚定的誓言，这会成为将来证得光明智慧的因缘。

《杂宝藏经》中也有个公案说：有位女子

在 7 月 15 日佛陀所要经过的街道，点灯供养佛陀。阿阇世王因为被提婆达多的恶言所惑，听到有人点灯供佛的消息，十分愤怒，就用利剑把她拦腰斩杀。那女子死后投生在天界，成为非常庄严的天女，后来降到人间，在佛陀面前听法而获得圣果。

现在没有佛陀那么殊胜的对境，但在佛像前供也是可以的。放上释迦牟尼佛的佛像、佛塔和一本经书，在前面供一两盏灯，并不是很困难的。你们以后能不能将供灯作为日常必做的事情？不是偶尔开心的时候、开法会的时候，或者来了一位大德的时候，才在一起供灯，完了以后就再没有了。长期性的供灯，跟偶尔的供灯还是有差别。所以任何一个佛教团体中，大家集中时只要因缘具足，就应该一起供灯。若能长期供是最好的，如果实在不行，也应该在每月的初八、初十、十五、二十五、二十九、三十，或者诸佛菩萨的圣诞佳节供灯。

供灯的数目不一定要固定，但七盏灯是比较传统的。供七盏灯和七杯水的缘起，是因为释迦牟尼佛降生时在地上走了七步。但如果想修一些法，想获得一些悉地，那应该供一百盏灯，《胜乐轮续》云："欲成胜悉地，应供百盏灯。"还有供一万盏灯的说法，《菩萨藏经》云：

"燃十千灯，若酥若油。"十千就是一万，也可以点一万盏酥油灯或其他油做的灯供佛。现在有些地方开法会，或者在一些神山中，许多人都供一万或十万盏灯。以前上师如意宝朝拜印度金刚座时，我们就在金刚座的佛塔面前，用了好几个晚上，供了十万盏灯（当时是用蜡烛供的）。我们学院出去的几个道友，在五台山也供了十万盏灯，去年圆满时让我去一下，但我实在空不出时间来。

当然，供灯虽然功德大，但把闻思修行全部放下来也不行。外面的学习小组，有些负责人爱供灯的话，就整天不学习，一门心思供灯、供灯……这样太偏激了；有些负责人特别喜欢闻思，天天强调闻思，把供灯、念咒语统统放下来，这样也不行。我们上师如意宝对胜义谛和世俗谛的所有善根都同等地重视。

藏文的《圣弥勒经》中还说："供一千盏灯的人，将于未来世值遇弥勒佛，成为弥勒佛的首批弟子，并闻佛初转法轮。"有些人若想得天眼，供灯也可以让你达成所愿，佛陀在《布施经》里面说："以燃灯施，得天眼清净。"总之，经常供灯的人，生生世世不会愚笨，也不会堕入三恶趣，转生为人时，智慧、性格等各方面让人欢喜。所以我小的时候，父母经常教育我：



"你要好好供灯，长大以后会开智慧，变成有教养的人。"

在供灯时，灯器、灯芯是有一定讲究的。灯器可以用金、银、铜、铁、玻璃等制成。以前藏地的有钱人就用金子、银子打造灯器，然后供在觉沃佛像前或佛寺里面。所以把钱存在银行里没有用，应该买很多金子、银子，让工匠把它做好供在佛寺里，供灯器的功德还是很大的。当然，如果你没有这个条件，也可以用陶瓷的。我小时候根本没有金银，灯器全部是用泥巴烧成的，炉霍一带这种瓷非常好，即便这个也很难得到。

做灯芯时，中间要放吉祥草或者细竹签，外面缠有三层棉花，分别表示戒、定、慧。灯芯的根蒂要稳固，表示以清净戒律为修行基础；中间端直，表示禅定无偏；上面要尖细，容易点燃，也表示智慧敏锐。灯芯不能做太细了，否则来世会长得特别瘦，全身都是骨架；也不能做太粗了，不然会变成特别胖的人，而应当匀均适度。灯里面一定要干净，不要有渣渣或不干净的东西。供灯的材料，不论奶油、酥油、植物油都可以，但做灯的时候，一定要先把手洗干净。假如不会做灯芯，也可以用灯漂。

灯器的大小不固定。一般而言，我们藏地

有一种长明灯，昼夜不灭，有能力可以这样供，这个灯的功德是最大的。有些老年人、有福报的人发愿：“我临死之前不灭灯。”把灯在佛像面前一直供着。这种供器要大一点，昨天我弟弟给母亲买了一个，我看了一下，是玻璃的，挺好的，装两斤油应该没问题，两三天添点油就可以了。我说：“你还是比较孝顺啊！出去就给母亲买佛法方面的东西，比我好。”

其实你们想报答父母恩德的话，也应该让他多念一点观音心咒，心咒不念的话，可以让他供一点灯。在我们藏地，人老了以后每天要么做灯，要么念观音心咒，要么拿转经轮，这三样事是不离开的。但是其他民族的有些人，老了以后特别无聊，天天都在等死。有些子女为了报答父母恩德，就给他买一件羽绒服，或者带到天安门上去看一看。还有的人说：“今天是母亲节，我要好好地孝顺您，请您到海鲜馆美餐一顿。”这种行为不太如法，应该让他造一点善业。因为他活的时间并不长，每天最好是供点灯。有佛像是最好的，没有的话，也可以在一个台上供，这样的功德非常大，我也非常希望大家多供灯。

在家里或寺院中供灯时，有些事情一定要注意。首先应该小心火灾，注意安全；然后灯

器在擦拭的过程中，不要在上面跨来跨去，因为这是诸佛菩萨的用具，我们一定要恭敬，灯器上面也不能踩，应该把它放在干净的地方；油灯一旦燃尽，要马上撤下来，切不可把空灯供于佛前；灯供完以后，要马上擦拭干净，不擦而继续供是不恭敬的；不能用嘴来吹灭供灯，这有很大的过失，若有特殊原因，则应该用镊子掐灭[3]或者扣灭；平时供灯时，口水不要掉进灯油里面。你们请客时，口水若掉在别人碗里，别人不一定特别愿意。同样，在诸佛菩萨面前供养时，你的口水会不会干净？自己也可以想一想。

以清净心摄持的供灯功德非常大。你们方便的时候，应该多看一下《佛说施灯功德经》，这里面讲了很多功德，供一盏灯的功德都难以描述，不要说供十盏灯或者百千万盏灯了。所以希望你们应该发心，尽量在自己的佛堂上供灯。假如实在很懒惰，也应该供一些莲花灯等，这样也会有功德。但不如供酥油灯的功德大。

值得注意的是，人死了以后，务必要在尸体旁[4]放一盏灯或七盏灯，这样亡者会获得解脱。噶玛朗巴、绕那朗巴等伏藏大师在中阴解脱教

---

[3] 尽量不要掐断灯芯。

[4] 具体位置是：尸体头顶上方设一张桌子，在桌子上面供灯。

言，以及《西藏度亡经》中说，人离开世间的时候，始终有一种黑暗的感觉，那个时候如果有一盏灯，对亡者非常有利益。《施灯功德经》中也说，临终时如果有灯，将得到四种光明，一是太阳的光明，二是月亮的光明，三是天人的光明，四是佛的光明。人死后会趋入可怕的黑暗境地，此时有一盏灯的话，真的是一种引路明灯。

我们藏地有种说法，假如这家人太穷了，死后连一盏灯的酥油都没有，大家会特别惊讶。我们学院有些道友去世的话，我会让其他道友给他准备灯，国外或者汉族没有这个习惯，但是藏族人的话，提前已经准备好了七盏灯或十盏灯。因此，人死的时候，最好在他头顶上摆着阿弥陀佛像或上师像，还有一些佛经，然后再供几盏灯，这样亡者就不会痛苦畏惧。

《闻解脱》中说：嗔恨心重的人，死后会在油锅里煎炸等，倘若生前供过灯，就不会受这些痛苦；如果贪心比较重，就会见到恶人、恶鬼等境象，而供灯的功德会让他远离恶业而转生净土；如果痴心比较重，身体会往下沉，处于一片黑暗中，点灯的力量就像有人拿着电筒带路一样，使他远离危险不会堕落；骄慢之人会听到妖魔鬼怪的恐怖之声而生气堕落，点

灯会保护他无法听到这些不善之音；疑心重的人会遭受兵器的伤害，却看不到这些利器在何处，生前供灯的利益会使他身在光明之中，避开这些兵刃的加害。

对亡者来讲，即使不能为他做超度仪轨，49 天供灯也是不能间断的，供灯越多，对亡者的利益越大。人死了没有什么好哭的，应该为他做有利益的事情，念一些佛号，头顶上放转经轮，做一些这方面的功德。诸佛菩萨的加持不可思议，一定会对他有很大的利益。作为一个修行人，不管对死人还是活人，都应该为他积功累德，制止过失最大的恶行。

供灯功德是佛陀的金刚语，并不是我们信口开河。供一盏灯、七盏灯，我根本看不出来它的功德，只有佛陀才知道其中微妙。因此，你再怎么贫穷，也应该要供一盏灯。以前我在学生时代，当时政策还没有开放，在教室里、宿舍里不敢供灯，就星期天悄悄到山里供几盏，供完以后马上回来。但现在你们不需要这样，每个人应该是有条件的。

你们进寺院、朝神山时，应该发心供个灯，有机会的话，往灯里加一点酥油。有些人可能去过拉萨，拉萨那一带的传统很好，每逢初一、十五，寺院里面人山人海，藏民们都拿着酥油

在佛前供灯，看后真的让人很羡慕、很敬仰。有些人穿得破破烂烂的，但内心很纯洁、很淳朴，这种行为并不是假装的，也不是以好奇心引发的，而是成了他们的生活习惯。现在藏地有极个别的偏僻地方，仍保留着非常纯洁的传统，行善行为一直不间断，这些大家都应该学习。

任何一个民族有好的地方，我们都值得借鉴、效仿。当然，我并不是说藏族的一切都是好的，藏族也有不好的习俗。比如说，有些人喜欢打架，或者不让孩子读书，跟汉族人相比，很多地方还是跟不上。然而使用转经轮、念观音心咒，尤其是供灯这方面，家家户户做得非常不错，许多人都供着长明灯。希望你们也能发心供这种灯，尤其是年纪大的道友，没有能力闻思修行的话，至少每天都要供灯，这个应该不难做到。我小时候隔壁有个老太太，她就发愿供长明灯，灯器是用铜做的，比较大。我们一群小孩总趁她不在时，偷看灯器里的酥油，她就经常把它盖着。（当然，我们并不是偷酥油，只是好奇想看一下。）前几年据我了解，她还是一直在供。看大家能不能也发这个心？

这样的供灯，真正有智慧、对大乘有信心的人看起来，还是很生欢喜的，而邪见比较重

的愚痴者，看了以后不一定有兴趣。所以《佛说施灯功德经》的后面说："难见难思佛境界，智者闻即生欣喜，无信心者闻不乐。"这样的功德难以见到、难以思维，全部是佛的境界，但前世积累过资粮、具有甚深智慧的人看了听了，就会心生欢喜，马上下决心要供灯，等会儿下完课后到处去找灯器。

昨前天我讲了观音心咒的功德，很多人都生欢喜心，发愿念 10 万遍以上。我觉得念 10 万遍是最低的，有能力的话，应该念 1 亿，你们不要太害怕了！当然，有些人以前有过发愿，比如要念文殊心咒 1 亿，那就不敢说了，没有发过愿的人一定要尽量多念。尤其是老年人，如果发愿念 1 亿遍观音心咒，临死之前念多少就算多少吧，这是上师如意宝也讲过的。有些人说："我现在 63 岁了，1 亿遍肯定念不完。"不能这么想，你临死之前发了这个愿的话，也能得到这种功德。同样，供灯也是如此，智者听后会生起欢喜心，而无有信心的愚者，则会不乐不喜。

总而言之，供灯的功德不可思议，完全是一种佛的境界，我们佛教徒应该深信不疑。正如刚才所说，不管四众弟子还是没受过戒的人，短暂时间中供灯的功德尚且难以言喻，更何况

是长期供灯的利益了。当然，最重要的灯是智慧明灯，因地时如果经常供灯，未来就能获得佛陀的大智慧灯，《大集经》中说："为令众生燃慧灯故。"《华严经》也说："慧灯破诸暗，是彼之境界。"佛陀的慧灯能破除世间一切黑暗，这就是佛陀的真实境界。我们在因地时以种种因缘这样学修的话，最终也会得到这种功德。

今天因为时间关系，我也不啰唆了。希望大家以后把供灯作为重要的事情，尤其是应该劝亲朋好友一起供灯，一起积累这样的功德。以后如果你有能力，成了寺院的住持，或者自己有道场，应该要求下面的人每天供灯。上师如意宝有些行为，现在看来真的不可思议，当时让学院每天供3000盏灯，这么多年来一直不间断，一盏灯的功德都不可思议，这么多的灯更是无法言说了。在座的各位法师中，以后肯定有非常了不起的高僧大德，每个人下面有成千上万个人，大家共同这样做善事的话，整个世界也会遍满光明。愿佛法的慧灯遣除世间的一切黑暗，每个众生都能获得智慧的明灯！



供灯愿文

阿底峡尊者 著
索达吉堪布 译

嗡啊吽！
愿灯器等同三千大千世界，
愿灯芯巨如须弥山王，
愿油汁多如周边大海，
愿灯数于一一佛前各亮一亿，
愿灯光驱除有顶直至无间地狱一切有情的无明黑暗，而现见十方诸佛菩萨刹土。

嗡班则达玛阿罗给阿吽

诶玛吙！
稀奇稀有光明灯，贤劫千尊佛陀等，
浩瀚十方无余刹，师尊[5]空行及护法，
坛城尊众前供养。父母为主诸有情，
愿今生及世世中，亲睹圆满佛净土，
无别怙主无量光。依于三宝三根本，
尊众谛实之威力，发愿速成祈加持。

[5] 师尊：指上师与本尊。




达雅塔，班赞哲亚阿瓦波达呢耶索哈

阿底峡尊者所造供灯愿文终





阿底峡尊者于卫藏诸供殿供灯时，十八位阿阇黎异口同声宣说：

愿吉祥！
一切如海如来前，供上无数如海灯，
如海有情得成佛，轮回大海皆干涸。

——秋扬让珠造





绕塔之功德

思考题

1、佛塔代表什么？造塔、补塔、绕塔分别有哪些功德？请以教证具体说明。
2、如果以散乱心来造塔、绕塔，是否有功德？为什么？
3、假如你周围没有佛塔，那怎么样才能积累这方面的资粮？如何给你的父母亲友也种下这种善根？
4、从古到今，高僧大德们对转绕持什么态度？对此，你有哪些感触？
5、在转绕佛塔时，应该念诵什么？要如何观想？懂得佛塔的殊胜之后，你应该做到哪两点？
6、你曾见过哪些佛塔？你当时做过什么？学习这节课后，你今后会怎么做？怎样将右绕佛塔的功德告诉更多的人？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！




无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天利用这节课，介绍一下转绕佛塔的功德。佛教徒都明白绕塔有很大的功德，但有些细节问题若没有介绍，极个别人可能不太懂，所以今天给大家简单地讲一下。

佛塔是诸佛的意所依，从历史上看，释迦牟尼佛之前就有佛塔了：《百业经》中有个国王叫哲巴，他前世造过拘留孙佛涅槃后的舍利塔；迦叶佛时代有个直智国王，他也造了许多佛塔；释迦牟尼佛出家时，是在清净佛塔面前出家的；尼泊尔的香根佛塔，也是好多佛之前就存在了[6]……所以说，佛塔的历史跟佛像、佛经的历史有所不同。

在印度，佛陀涅槃以后，阿育王于世界各地修了八万四千座佛塔；龙猛菩萨造了释迦牟尼佛的舍利塔；印度金刚座那里也有一座佛塔……印度大乘和小乘的塔相当多。佛塔传到藏地时，国王赤松德赞在卫藏造了以桑耶塔为

[6] 香根塔是世界上最古老的一座佛塔，据史料记载：人寿一万岁时，诸佛智慧自然形成一尺高的水晶塔；拘留孙佛时，整个尼泊尔是一片汪洋，此塔在海中竖立；迦那迦佛时，这座塔被称为法界语自在塔；于迦叶佛时，寂德上师为保护此塔，扩建外形。直到今天，它依旧巍然屹立。

主的许多佛塔，后来又传到安多、康区，逐渐遍及整个藏地。在汉地，洛阳白马寺的齐云塔，算是最早的一座佛塔了，它修建于两汉时期，但现在有人认为，普彤塔的年代[7]比这个更早。不管怎么样，自佛灭度之后，佛塔传遍了南赡部洲的每一个角落，信奉、供养、朝拜的人相当多。尤其阿育王所造的舍利塔，是人与非人的供养福田，对之礼拜供养有相当大的功德。

至于佛塔的分类，印度有八大佛塔，藏地比较信奉时轮金刚塔，密宗各个仪轨里也有不同的佛塔，在莲花生大士的伏藏中，还有一些修行的佛塔。据《涅槃经》等大乘经典所述，佛塔与声闻缘觉的灵塔在形状上、加持上有所不同。佛塔是佛陀的意所依，《密集金刚》云："诸佛之住处，宫殿乃佛塔。"应把佛塔当作诸佛的宫殿来想。小乘的《根本律释》中云："佛塔即法身。"这一点在《宝积经》中也有说明，经云："何人供养承事住世之我与涅槃后之佛塔，其二功德相等。何以故？因佛陀以法身而立，非以色身而立。"因此，佛塔是三宝的所依，是佛陀的法身，是佛陀的意所依。

但凡佛教兴盛的地方，佛塔都比较多。譬

[7] 据史料记载，河北省普彤塔始建于东汉明帝永平十二年（公元 69 年），永平十五年正月十五日落成，比洛阳白马寺塔早建成两年。

如在泰国，无论你到山上去、到城市里，一路上佛塔随处可见。同样，在我们藏地，哪里都可以看见白色的佛塔。泰国好多佛塔都是贴金的，所以是金黄色，而我们藏地比较贫穷吧，没有金，白色的佛塔比较多。听说有个领导来藏区视察后，特别不满意地说："为什么这里到处都有白色的佛塔？我心里很不舒服！"（可能是他的业力现前。看见那么多佛塔，本应生起欢喜心的。）我们藏族人有种传统：见到佛塔、寺院或出家人时，会马上摘下帽子，双手合掌。如果没时间到跟前顶礼，远远在车里或者马上、路上恭敬合十，这样功德也非常大。

造塔的具体功德，《佛说造塔经》中讲得很详细。《譬喻经》中也说，造佛塔者不会生于偏远之地、不会极其贫穷、不得具有邪见之身等，讲了大概十种功德[8]。《佛说造塔延命功德经》中，也阐述了造佛塔者不会横死等七种功德[9]。所以

[8] 《譬喻经》举出造塔之十种果报：1）不生于边国；2）不受贫困；3）不得愚痴邪见之身；4）可得十六大国之王位；5）寿命长远；6）可得金刚那罗延力；7）可得无比广大之福德；8）得蒙诸佛菩萨之慈悲；9）具足三明、六通、八解脱；10）得往生十方净土。 在佛教中，著名的护法天王帝释天，就是因造塔的功德而生。

[9] 《佛说造塔延命功德经》云：若以清净心造佛塔，其功德为：1） 于此生中，不为一切毒药所中，寿命长远，无有横死，究竟当得不坏之身。一切鬼神不敢逼近，一切怨家悉皆退散。2）随所生处，身常无病。一切众生见皆欢喜。3）无净戒者能够净戒满足，不调伏者能令调伏，不清净者能令清净，破斋戒者斋戒复生。4）若犯四重及五无间极重罪业，悉得

从大乘经典来看，有条件、有能力的话，我们应该造佛塔。在藏地，不管寺院还是村落，很多人都想发心造佛塔。上师如意宝有一年发动各地广造佛塔，大家纷纷响应之后，结果造了一万多座佛塔。（具体数字我忘了，反正非常多。）

汉地如今比较而言，造佛塔的现象不太多，以后自己有能力的话，应该在一个地方建佛塔，这样的话，看见、转绕、顶礼它的众生都能得到解脱。佛陀在《无垢净光大陀罗尼经》中讲了造塔的许多功德，并说："若有五无间罪，或在塔影……若遥见此塔，或闻铃声，或闻其名，彼人所有五无间业，一切罪障皆得消灭。"所以，造佛塔的功德不可思议。

当然，造佛塔的标准比较严格，如果这一辈子没有能力，也可以花钱请一座小佛塔，这个是很容易的。佛陀在《造塔功德经》中讲了佛塔的种种类型，并说即使佛塔有枣叶那么大、针那么细，也能得到非常多的功德。这么一个小小的佛塔，现在很多佛店都有卖，（我们商店是不是又要发财啦？你们有没有佛塔卖？噢，没有，那完了……不说了。）按理来讲佛塔里面要装藏，如果

消灭。无始劫来障累皆尽。5）若欲生男，即生勇健福德之男。6）四大天王常随拥护。7） 即使佛塔毁坏，变作微尘，风吹一尘散落他处，尘所经过山林河海，一切众生触到此尘者，永更不受杂类之身，舍身受生常得见佛。

没有装藏的咒语，佛经中说把那四个偈子[10]装上也算是一种装藏。然后把它供在佛台上，那就成了三宝所依。倘若造塔实在没有能力，也应该请一个金子、银子、木头、石头、玻璃等材料做的佛塔，里面装藏送给别人，跟他结缘，这样功德也非常大。

不要说度量标准的佛塔，甚至孩童在玩戏时做的那些佛塔，也能成就广大善根福德。《妙法莲华经》云："乃至童子戏，聚沙为佛塔，如是诸人等，皆已成佛道。"孩童们把细沙堆积成佛塔，逐渐也会获得佛果。所以小孩在玩耍的过程中，如果有一些善根，就会与佛像、佛塔等结上善缘，成为解脱之因。我又想起自己的童年，觉得因缘还是比较好。我跟隔壁很多小孩一起玩的时候，虽然住的地方是山沟，没有沙子，但是经常拿一些尖尖的石头当作佛塔，然后在前面散花供养。有时候找一些白色的小骨头，有些是尖尖的，有些是圆圆的，就当作佛塔、佛像来供养顶礼。当时也没有读过《妙法莲华经》，但在童年时这样的经历比较多，应该能渐渐成为解脱的种子。

修补佛塔的功德也很大。《僧祇律》云："真

[10] "诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教"或者"诸法从缘起，如来说是因，彼法因缘尽，是大沙门说"皆可，后者比较常用。

金千百担，持用行布施，不如一泥团，散心治佛塔。”以千百担的纯金布施给贫穷人，不如拿一点泥团抹在佛塔破裂处的功德大。所以去年我们几个道友一起发心，对学院门口的佛塔进行修补，确实知道它的功德很大。

修佛塔时，标准当然非常好，但不标准也有很大的功德。在佛陀时代，须漫尊者把佛的头发、指甲带到寂静的地方修塔供奉。当时那里住了 500 位罗汉，见此犹如佛陀亲临，于是早晚绕塔礼拜。这座山中还住了 500 只猕猴，每天看到阿罗汉至心虔诚地礼塔，也学样用泥土堆成一座佛塔，早晚顶礼膜拜。后来山里出现一场洪水，猕猴没有来得及躲避，全部被淹死了。猕猴丧命后即刻转生于天界，500 个天人用天眼一观，才知道是过去世造塔礼拜的因缘所致。他们为了感恩，一起降到人间，对猕猴尸体绕行七匝，散花供养。后来在佛陀面前闻法而获得了圣果。

一般来讲，造佛像、佛塔必须要标准，但由于对境殊胜之故，有时就算不太标准也有不可思议的功德。试想，《妙法莲华经》中的小孩堆细沙，那肯定是不标准，有各种各样的形状，刚才这些猕猴的技术再好，也比不上人修的佛塔。而且，小孩完全是一种玩耍的心，猕猴也

只是模仿他人的心，既没有想解脱，也没有把它当作殊胜的供养对境，但因为所缘的是佛塔，所以就有这么殊胜的功德。这些甚深的因果道理，大家绝不能随便轻视。

佛塔造好了以后，转绕它有什么功德呢？《右绕佛塔功德经》云：“一切诸天龙，夜叉鬼神等，皆亲近供养，斯由右绕塔。”一切天龙、夜叉、鬼神都会对你亲近供养，而不会肆意加害。经中还讲了许许多多绕塔的功德，希望大家应该抽空看一下。

值得注意的是，绕塔时一定要右绕，汉文《华严经》中也说“右绕三匝”。绕塔必须顺时针，如果逆时针方向绕，不但没有功德，反而有非常大的过失。以前我们去五台山时，整天都在绕白塔，当时看到好多佛教徒，甚至一些出家人竟然在左绕。我们里面有一个扬意喇嘛，他每天的工作就是挡着他们。有次他拉着一个年轻女孩的手，不让她去那么绕，但他不懂汉语，就使劲地拉着她。那个女孩吓坏了，一直叫：“啊！不要拉我，不要拉我！”其实那个喇嘛心很清净，他在道孚一带造了很多佛塔，还经常印经旗。当时他六七十岁了，也不懂什么规矩，就是在那儿挡着，叫他们不要逆转。因此，佛塔一定要右绕，否则过失非常非常大，

这在汉文经典中也讲得很清楚。

右绕佛塔的功德非常大。佛经中记载，往昔有批商人到海里取宝，途中遇到鲸鱼的危害，几乎被它吞食时，他们大声地念佛号，鲸鱼闭口而死。后来鲸鱼转生为人，名叫须瑞迦塔，他从小就入寺为僧，最后获得了阿罗汉果。那他获得圣果的因缘是什么呢？原来他前生曾是一只苍蝇，闻到佛塔周围的牛粪味，很幸运地绕塔一周。另有一种说法是，苍蝇停于浮在佛塔周围的牛粪上，当水流经佛塔四周时，苍蝇也跟着绕塔一周。以此功德，他在佛陀出世时证悟了圣果。

所以大家不要认为绕塔一匝或礼塔一次的功德不大，因为佛塔是威力强大的圣境，稍作一点微小的善行，都足以让我们净罪积资。《一切如来秘密舍利陀罗尼经》云：“乃至应堕阿鼻地狱者，若于此塔一礼拜、一转绕，彼等皆能得以解脱。”因此，到了有佛塔的地方一定要转绕，不要拍个照片就马上离开了。

假如实在找不到佛塔，有些寺院里有祖师的灵塔，如果祖师是真正的高僧大德，那他的灵塔也一定要转绕。（上师如意宝圆寂后的灵塔倒是没有，但降生的地方修了佛塔，我们每次去的时候都顶礼膜拜。）假如连祖师灵塔也没有，那可以转绕

寺院里的佛像。藏地寺院里的佛像大多靠在后面，殿堂里面没有转绕的路，但汉地很多佛像的后面是可以过的，以佛像为所缘境进行转绕，这个功德也非常大。《波斯匿王教诫经》中说：“若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。”若以清净心、恭敬心绕佛塔佛像，来世的邪魔外道、修行中的障碍怨敌都会消失，自己具足一切功德，并且成为大乘的法器。

表面上看，绕塔一圈好像不是特别大的事，但实际上这个功德相当大。以前很多人拜见华智仁波切时，他总是说：“真倒霉，你们不让我这个老头子休息。我金刚上师如来芽尊者的灵塔你们不去转绕，天天守着我这个尸体有什么用？”华智仁波切在《前行》中也讲了华杰施主和预试七人[11]的前世。华杰施主在 100 岁时出家，很多阿罗汉都不知道他具有马上解脱的种子，只有佛陀才知道。原来他在迦叶佛时是一头猪，被狗追赶而绕塔一圈，以这个善根，他最终获得了圣者果位。预试七人的前世是树上的七条虫，它们落到水中，水中有个旧佛塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，也成了解脱之因。

[11] 预试七人：是藏地历史上第一个僧团。赤松德赞时为观察藏人能否守持出家戒律，命试从静命论师依说一切有部出家的七人：巴•色朗、巴•赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款•鲁益旺波、马•仁钦却、藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字不同的说法颇多。

所以你们有机会的话，应该让自己的父母亲右绕一下佛像或佛塔，释迦佛教法下与之结缘的人，在弥勒佛的教法下会获得解脱。如果他们不信佛，也可以骗他们绕一圈。是小孩的话，就用东西逗他："这个糖给你，跟着我来、跟着我来……"然后就转一圈。如果是父母，那可以说："我们要不要去旅游？听说那个地方特别好。"慢慢地带他们绕一圈佛塔——"好，旅游完毕！"

表面上看来绕一圈好像没什么，但实际上功德只有佛才知道。《贤愚经》中也说："莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。"小小的善根不要随便轻视，一滴水、一滴水地积累，最后也能盛满很大的容器。古人言：聚沙成塔，垒土成山，纳川成海，积善成德。功德要一点点积累，不可能立即就圆满一个成佛的资粮。读书也是从小学开始，慢慢才到博士生导师，不然你幼儿园还没有毕业就要当博士，还是有一点困难的。我们对自己的如来藏虽然要有信心，但也不能太傲慢了，小小的善法还是应该去做。三国时期的刘备在临终时，也曾告诫过儿子刘禅："勿以善小而不为，勿以恶小而为之。"

所以你们平时不管在哪里看见佛堂、佛寺、

佛像、佛塔，没有很多精力和时间的话，至少也要转三圈。有时候我们学院来一些考察团、工作组，有善根的人就建议："我们光看一看大幻化网坛城不行，应该去转一圈，看看感觉怎么样。"然后在这边照个相、去那边照个相，无形中就带大家转绕了佛塔。世间人尚且如此，我们佛教徒就更应该重视了，自己有时间的话，还是应该念一些咒语，磕一点头，转绕佛像、佛寺。如果实在没有佛像、佛寺，也可以把自己请的佛塔作为转绕对境。

其实这样的转绕，印度很多大德非常重视。当年阿底峡尊者来藏地后，以仲敦巴为主的弟子问："为什么在所有的功德中，你唯独对转绕非常重视？"阿底峡尊者告诉他们："在世间有为善法中，没有比转绕所获福德更大的了，因为它积聚了身口意善业。在印度，有转绕城市获得成就的人，有转绕圣殿获得成就的人，也有转绕卡萨巴挪观音圣像而病体康复、获得成就的人……因此，大家应该精进转绕！"之后仲敦巴尊者依教奉行，每天都进行转绕。他在晚年时腿脚不方便，据说是依靠一些乘骑来转绕的。（可能类似于现在的轮椅。）他在圆寂之前，每天都不间断地转绕三圈。以前阿底峡尊者绕金刚座的佛塔时，有时候度母对他授记，有时候

其他空行母对他授记，从这些故事也可以看出，阿底峡尊者对转绕相当重视。噶当派的三同门也经常转绕佛塔和经堂。包括华智仁波切、麦彭仁波切、宗喀巴大师等大德，从传记中看，他们也是对转绕不遗余力。

在我们藏地，转绕佛塔是非常让人欢喜的事情。这一点，藏族跟其他民族比起来，确实占有一些优势。比如说五台山的白塔，本来是汉地的殊胜佛塔，那里汉人应该是最多的，但据说现在转佛塔的藏人特别多。还有中国没有开放时，尼泊尔的夏绒卡秀大塔前，除了藏族人以外，尼泊尔、印度等其他民族转佛塔的很少很少。到了金刚座也有这种情况。尤其是在泰国，很多人根本不懂转绕佛塔，甚至有些人还逆转。佛教这么兴盛的地方，却连佛经中的这些功德都不懂，我当时非常看不惯，还在游记里写了一段。

大家通过这次的学习，以后遇到佛塔时不要光看一看，一定要转绕，不管你时间怎么紧，最少也要转三圈。以前上师如意宝转神山时，时间再怎么紧，三圈肯定是要转的。坐车的时候，路上有佛塔的话，也应该开车绕一圈。我到马尔康的路上，靠近金川那边有个佛塔，以前法王如意宝开过光，我下去上来都要让车转

一圈。希望你们以后遇到佛塔时，转绕应该成为自己的习惯，倘若专门去朝拜佛塔，那一定要不断地转。

其实，汉地也不是没有绕塔的历史。唐代有一位子邻法师，他刚出家时违缘重重，父母坚决不同意，于是他逃到东都广爱寺出了家。离家多年后，他回去一看，母亲已经去世，父亲也双目失明。万分伤心之下，他就到岳庙诵《妙法莲华经》，想知道母亲投生何处。当晚东岳大帝托梦说，他母亲已经堕入恶趣，如果他去朝拜和转绕阿育王寺的舍利塔，他母亲就有解脱的机会。法师立即到那里去哀泣礼拜。拜了四万多时，亲睹母亲在虚空中告诉他，自己已离恶趣而转生天界。

还有，清朝时武昌宝通寺出了一名“摸脑和尚”，不计大病小病，只要经他手一摸，便霍然痊瘉。他的手何以有此妙用呢？据说该寺有一座宝塔，他每天到塔下转绕，用手摸着宝塔砖石，心里默诵《大悲咒》。十多年如此，天天不间断，故而有此威力。

不管是唐朝也好、清朝也好，汉地历史上都有大德转绕佛塔的公案。我们现在也要提倡这一点，尤其是居士，应该多转一下寺院的佛像、佛塔。现在寺院里拜佛的有、烧香的有，

就是转绕的比较缺少。那天我们去朝拜六祖肉身，我们当时转了很多圈，但很多人都不来转。没办法，我就号召："你们居士来跟着我转吧！"他们就跟我一起转，转了几圈，好多居士又不想转了。他们也不是觉得转绕没有功德，但这个功德的殊胜性，很多人可能不是特别清楚。其实汉地有些大德对这个是很重视的。本焕老和尚去年 100 岁，那天我去拜见他，他吃完饭以后说："我们去转佛像吧！"老人家跑得比较快，我们在后面跟着，有时候都赶不上。所以，汉地应该加强这方面的普及，否则很多人转绕的观念不太足够。

转绕的时候，应该念诵什么呢？以前上师如意宝在印度金刚座带我们转佛塔时，主要是念《普贤行愿品》中的"清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力"。上师如意宝讲了此偈的许多功德，说若能圆满这四种力，任何修法都会成功的。因此，大家以后转绕的时候，如果有自己特殊的转绕方法，那也没什么不可以的，但若没有的话，念诵《普贤行愿品》这个偈颂来转绕也非常好。

转佛塔的功德非常非常大，在座道友有时间的话，应该去转一转佛塔。我们学院上上下

下都有佛塔，尤其是坛城佛塔[12]，以前建造时，法王如意宝在里面伏藏了 100 尊极具加持的珍贵伏藏佛像和古印度佛像，还有天法不变金刚[13]的舍利等见解脱、闻解脱、系解脱之无量圣物，并由上师和诸多大德开光加持过。即使见到这种坛城，功德也是相当大的。密宗中这方面的教证比较多，金刚手言："凡见坛城者，即能清净 11 种根本誓言和 25 种支分誓言，获得如来身、语、意、功德、事业之不可思议功德。"《闻解脱释文》中说："凡见坛城者，在七世之内必能解脱证果。"《寂猛秘酬文》中也说："虽未亲见真实坛城，然而仅听闻一次本尊坛城的名号，即能避免堕入地狱。"所以，有时间的时候，希望大家去转绕法王如意宝亲自加持的大幻化网坛城。（男众和女众中有很多人经常去，因为那里风比较大，他们都快成非洲人了。）

转绕的时候，可以念宝幢如来的名号，也可以念转绕咒，这样能增上 1000 倍[14]的功德。转绕咒是：

嗡　那摩班嘎瓦得　扇的那给德扇匝雅　达他嘎达亚　阿尔哈得　桑莫雅桑布达雅　达雅他　嗡　扇内扇

12 大幻化网坛城也是佛塔，它属于坛城塔。

13 天法不变金刚：藏文是南秋门捷多吉，他曾发愿以遗体来治疗众多顽疾。"天法"指宁玛白玉派中的天法派。

14 能增上 1000 倍，是《水木格言》的作者贡塘丹毕准美所说。但也有增上 1 万倍功德的说法。



内　玛哈扇内　扇内布匝耶索哈[15]

（能记住就记住，记不住就没办法了！我们念《格萨尔王道歌》时，每个道歌的后面也是："能记住就记住，没有记住就不可能重复。"）

在有关教言中，转绕寂猛本尊坛城的功德也比较多，《无垢忏悔续》云："何者顶礼幻化网，寂猛坛城之本尊，清净失毁誓言罪，亦能消除无间业。"上师如意宝经常引用这个教证。其实不仅《无垢忏悔续》中有这个教证，其他很多伏藏品的仪轨中也这样说。如果以恭敬心顶礼寂静和忿怒坛城，所犯的根本誓言和支分誓言都能清净，而且显宗中最可怕的五无间罪也能净除。在座道友离大幻化网坛城这么近，假如呆在学院这么长时间，却一次也没有转绕，那真的有点可惜，就像拉萨的老太太从来没有见过觉沃佛像而死掉一样。

现在有些人认为："转绕佛塔、持观音心咒、念阿弥陀佛、用转经轮是下根者、愚笨人的行为，是老太太、老公公做的善事，我们研究五部大论就可以了，这些事根本不需要。"这种说法是不合理的。《十地经》云："对三世如来的身像，初地到九地之间的菩萨也要供养供奉、承事恭敬。"我们不要说九地，连资粮道、加行

[15] 此转绕咒也有不同的念法。




道都没有到，所以不要轻易毁坏世俗的善根。《菩萨地论》中还讲了菩萨一定要供养承事如来的很多道理，大菩萨们尚且要这样做，我们还没有跨入大乘道的人，千万不可轻视所有的善法。

也许有些人觉得自己是大菩萨，但是不是大菩萨也要值得观察。以前学院有个叫克让的老喇嘛，有次法王如意宝讲菩提心的功德时说："你们已经获得了菩萨戒，从此之后可以称为大菩萨。"于是他就天天叫自己是"大菩萨"。有次别人对他的话不太相信，他就一本正经地说："难道我这个大菩萨还会说妄语吗？不可能的！"别人问："你是不是大菩萨啊？""当然是！法王如意宝不是讲过嘛，我是大菩萨。（众笑）"你们会不会也认为自己是大菩萨？其实真正的大菩萨是八地以上的菩萨，这时候才叫菩萨摩诃萨。

有些人连资粮道的门还没有摸到，就觉得自己不用念咒语，不用念阿弥陀佛，也不用转绕，这些都是下根者的行为。这种想法是不合理的。我们做什么应该以佛陀的金刚语来衡量，佛陀在大乘经典中说有功德，就绝不会有任何欺惑，我们100%要相信，一定要按佛陀所说的去做。《三摩地王经》云："设使虚空星宿落，

地海城邑皆坏灭，虚空无为心变易，如来终无不实语。（藏译与汉译略有不同。）”意思是说，即使星宿、日月坠落了，大海干涸了，大地崩裂了，如来也不会说妄语。所以，我们应当以清净的信心相信佛陀的一切金刚语，没有任何理由怀疑佛陀所说的话。不明白的地方，只不过是我们特别愚笨、不能了解而已，如果真正能了解，佛陀所说的语言绝不会有任何虚妄。要以这种恭敬心来转绕佛塔。

转绕佛塔的观想方法，松赞干布在教言中讲过：比如说转绕观音菩萨像时，应观想“外”诸佛菩萨全部融入于观音像，“内”传承上师全部融入观音像，“密”空行本尊全部融入观音像，然后一边念嗡玛呢巴美吽，一边转绕。转绕的过程中，观音像发出光芒融入自身，自己无始以来身口意所造的一切罪障全部净除。很多大德都说，转绕佛塔时，能观想得更广当然可以，但不能的话，也一定要观想这一点。比如说你今天转一座佛塔，就想这个佛塔是十方诸佛菩萨身口意加持的聚合，在转绕的过程中，它发光净除自己无始以来的一切业障。如果能念诵转绕咒，就应该念诵；如果不能念诵，念嗡玛呢巴美吽、百字明、金刚萨埵心咒也可以。我转坛城的时候，主要是念金刚萨埵心咒，因为




自己无始以来和即生当中造的罪业太多了，应该依靠这样的圣尊坛城来清净。每次都观想从坛城里面发光，自己身口意所造的一切罪业全部得以清净。

至于转绕的数目，以前上师如意宝说过，上等者一万圈以上，中等者一千圈以上，下等者一百圈以上。而第七世达赖喇嘛噶桑嘉措说：“转绕佛塔的数量，应该像修五十万加行一样，以十万圈为妙。”我们作为凡夫人，还是数量越多越好，不要转三圈就气喘吁吁：“不行了，我回去吧！”有些人造恶业一点都不喘气，但造善业时就身体不行了，心情不好了。

佛像和佛塔是真正的如意宝，对今生来世有非常大的利益和加持。若能对此产生定解，依靠它肯定可以遣除罪障、开智慧、延长寿命，一切愿望全部如愿以偿。这就是三宝不可思议的加持力，我们有教证也有理证，所以，自古以来的大成就者对转绕佛塔和佛像极为重视。

非常希望大家以后在转绕的过程中，心一定要清净，把它当作佛陀身口意聚集的功德宝塔。那天我去青海时有一座佛塔，里面藏有赤热巴坚国王的头发，我们有个很好的机会去转绕，感觉非常殊胜。当时我在转绕时，泪水就默默地流下来，因为赤热巴坚是对佛教非常恭

敬的一个国王，他一见到出家人，就将自己的头发铺在地上，让出家人踏过去。这个佛塔里就藏有他珍贵的头发，我即生中能见到这样的佛塔，是非常有福报的！

其实佛塔等殊胜的对境哪里都有，只是我们太愚痴了，根本不知道它的价值。现在大家懂得这些道理之后，第一、见到佛塔要多转绕，有时间的话，白天也绕、晚上也绕。以前我在甘孜师范学校读书时，下面有个帝恭康殿堂（意即怙主殿堂），我每天早上都去绕，白天也去，晚上也去。所以一定要多多地转绕，不要转一两圈就可以了。第二、一定要右绕，这是针对个别道友说的，右绕在佛经中讲得很清楚。这两件事情一定要记住。绕完了之后，应该念一些简单或者比较广的回向文，功德回向于一切众生获得成就。

当然，在佛塔前作供养、顶礼乃至打扫，这些功德也非常大，但是因为时间关系，我在这里不广说。总而言之，转绕佛塔的功德不可思议，大家一定要生起坚定不移的信心！





六字真言转经轮之功德

今天所开示的内容，是六字真言[16]转经轮的功德。

在藏传佛教中，六字真言的功德可谓人尽皆知，尤其是转经轮的功德，很多人从小就比较了解。在藏地，信奉观世音菩萨、念诵观音心咒的人不胜枚举，俗话说："从小会叫阿妈的时候，藏地小孩就会念观音心咒了。"观音心咒的功德相当大，经典续部中有各种各样的教证，方便的时候我可以给大家讲一讲。知道这个功德之后，很多人会非常愿意念观音心咒。

安多、康区、卫藏，这三大区域为主的藏民族，几乎每人都左手持念珠，右手拿转经轮，这已成为了藏民族的一大特色。现在研究佛教、民族、宗教的人士，无论东方还是西方，都非常清楚这一点。

今天所介绍的六字真言转经轮，并不是一种传说，大乘经续中明确记载了它不可思议的功德。藏地人们自古以来就信仰佛教，拿转经轮的现象非常普遍。不管你到藏地哪里去旅游，

16 六字真言：观音心咒"嗡玛呢贝美吽"。

或者在电视上、宣传介绍中，都可以看出藏民族对佛教的信仰，尤其是转经轮的弘扬，已经遍及藏地的每个角落。无论去藏地的哪个寺院，都能发现大大的转经轮，好几个人的力量才可以旋转。寺院的院墙上也有中等的手推转经轮，就像我们学院的坛城周围，就有许多这样的转经轮。还有在每家每户中，老年人使用转经轮，年轻人也使用转经轮，转经轮在整个藏区触目可及。

藏地佛教在文革期间，寺院僧众、佛像经典等受到了非常严重的摧残，尽管恢复起来比较困难，但现在仍有很多高僧大德不遗余力地宣讲转经轮功德，令世界各地的信众对此逐渐有所了解。

转经轮的弘扬，藏地比印度等国家都为成功。不管是历史上看，还是走入任何一个寺院，都会发现转经轮在这片土地上遍地开花。那么转经轮到底有什么功德呢？我们今后是否也应如此行持？有智慧的人对此需要从道理上分析，明白之后再决定是否行持，而没有智慧的人，只是人云亦云、随波逐流，这样意义也不大。

转经轮有许许多多功德，有些是见得到的、有些是见不到的，这些不可思议的功德，前辈大德将之撰著成文的相当多，有了经典续部的



教证、传承上师的言教为依据，我们佛教徒不得不行持。当然，我们使用转经轮时，可能旁边的人不理解、不接受，尤其是年轻的居士，一边上班一边拿着转经轮，恐怕不信佛的人觉得怪怪的，但久而久之他们也会习惯的。以前在汉传佛教中，有些居士和出家人，不太接受转经轮。后来随着文化交流的日益密切，许多有远见、有智慧的汉地大德，不但自己使用转经轮，而且到各地去宣扬转经轮的功德，给别人作加持、结善缘时，也是用上转经轮。这是具有智慧的一种选择，无论你是汉传佛教、藏传佛教，虽然以前自己的教派中没有弘扬，但只要是佛经中讲的，我们后学者理应值得借鉴。

比如说吃素这一传统，藏传佛教从历史上看，确实不像汉传佛教那样普遍。但我们作为藏传佛教的修行人，见到这种慈悲的理念相当殊胜，也非常愿意随学提倡。同样，藏传佛教中的转经轮、闻思修行、辩论，不管在哪个寺院中、居士团体里，都应该值得效仿。佛教徒彼此之间应取长补短、互相学习，不能总抱着老观念至死不悟。因此，汉传佛教的高僧大德也应该使用转经轮，这没有任何过失，反而有极大的功德，随学你的人也能直接间接得到无量利益。

那么，转经轮是不是有这么大的功德呢？这方面你不用怀疑。我以前翻译过乔美仁波切的《观音心咒转经轮功德》，里面自有详细介绍。乔美仁波切就像汉地的六祖大师、虚云老和尚一样，是藏地各教各派公认的大智者、大成就者，他对世间的所有知识，包括风水以上，全部精通无碍，他所编撰的功德文，只要是有智慧、有分析能力的人，看后不得不承认。在此教言中，乔美仁波切引用了二十多部有关观音菩萨的经典和续部，在藏地历史上也十分罕见。上师如意宝有一次开极乐法会时，曾专门给大家宣讲过。

大家不妨看一看，藏地的家家户户、寺院周围，有多少个转经轮？见闻忆触的众生，都能直接或间接获得解脱，这是佛经的无欺语言。发了菩提心的高僧大德们，不能只想到自己的未来和前途，应该考虑怎样让与自己结上善缘恶缘的众生前往极乐世界，这也是大乘佛教徒的根本目标。所以，我非常希望汉地的佛教徒，手里也能拿着转经轮。在藏地，不管是萨迦派、格鲁派，还是宁玛派、觉囊派，各大教派的寺院里都可以看到转经轮；藏族在家人，无论是田野里的农夫，还是草原上的牧民，每个人也是手里拿着转经轮，口里唱着观音歌（即六字真言的歌）。而且藏地有一种传统，孩子如果对父母非常孝顺，他出差回来经常要买转经轮。尤其是父母到了晚年时，每天的任务就是坐在床上念观音心咒、用转经轮，平时不参与任何事情。



我小时候认识一个人，他叫桑当嘎洛，我对他的印象比较深，平常有空的时候，脑海里经常浮现他的笑容和慈祥的目光。我们之间的交往可能有十几年。每次看到他，他总是坐在屋子里念经，用一个大大的手动转经轮。他每天只吃一顿午饭，一般跟家人不接触，要求他们送进来。家人也是非常孝顺，中午好好地供养他，除此之外他一天中不见任何人。因为我们在行持善法方面有共同的见解，小时候我经常去他那里，听他讲一些佛经的公案。他是一个普普通通的在家人，但行为与现在的很多父母完全不同。现在的父母是什么样呢？在家里整天吵吵闹闹、说是道非，管孙子、管儿子，经常参与没有意义的事，如何度过晚年从来没有一点点预计。但我认识的这位老人，十几年如一日，每天都是转经轮、念经典，一直过着这样的生活。所以你们若真正对父母孝顺，也应该买个转经轮让他转，这才是报答了他的恩德，其他的衣服食品，对他也不一定有利益。

我为什么这样讲呢？因为转经轮的功德不可思议，这方面现在有各种资料，你们也可以看一下。按照了义经典的观点，一切有漏的身语功德中，转经轮的功德最大。邬金莲花生大士说：“凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里，没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。”你们想一想，从印度译成藏文的经续成千上万、堆积如山，莲花生大士已经完全精通，他最后得出的结论是什么？身体和语言所造的善根中，转经轮的功德无与伦比。（这里没有涉及菩提心等意的功德。）乔美仁波切精通五明，了知一切世间和出世间的学问，他也说过：“我从未见过比此法功德更大、威力更巨、更深奥的法了。”

既然智者们对转经轮如此赞叹，我们这些孤陋寡闻、智慧浅薄的人若不认可，那简直是天大的笑话。前辈大德们已经做出了这种结论，对佛教一知半解、分别念相当重的人，没有必要不承认，那些盲修瞎炼的人，也没有必要不承认。我们每个人都需要积累善根，善根的功德大小，要依靠高僧大德的教证来抉择。若能使用转经轮，不仅自己可积累很多功德，凡是与我们结缘的众生，也能直接间接前往极乐世界。

大家应该清楚，上师如意宝在晚年时，大

力弘扬转经轮。尽管藏地史来对此非常重视，但由于中间佛教受到一些损害，现在许多年轻人不用转经轮，老年人的观念也有所改变。当年上师如意宝依靠强大的发心力，在学院中要求每个人念经或上课时，手里要拿着转经轮。这种传统至今不变，也是有目共睹的事实。而且上师还在全国各地提倡用转经轮，不管这个人有没有皈依，此举都有不可思议的功德。

当然，刚开始用时，周围有些人可能不习惯。以前台湾、新加坡的有些法师朝拜印度时，拿着转经轮到印度各大学校里去作加持，当时佛教徒和非佛教徒都用奇怪的眼神来看待，但后来也就慢慢习惯了。任何一种新的事物，虽然被人接受需要一个过程，但现在世界交流日益频繁，人们接受新事物的能力越来越强，一个国家发明一种产品，其他国家很快就纷纷效仿。所以，只要对众生有利，藏传佛教的转经轮弘扬于汉地，为什么不可以呢？

它的功德从教理上完全说得过去。倘若经常使用转经轮，可任运成就息增怀诛一切事业，平息自相续中的贪嗔烦恼，灭除世间上的灾难，遣除风胆涎疾病，摆脱地水火风的违缘，以及一切非时的横死苦难。手转经轮者，还可以增长菩提心、善心、生圆次第的境界，获得无迷

智慧，大悲菩提心自然增上，名声财富无勤圆满，寿命延长等有诸多功德。无论修任何一法，若使用转经轮后再修持，通过诸佛菩萨的加持，不管修本尊、护法、空行，还是闻思修行，都会圆满成功。

前两天我看有些道友在背考时，一边背诵一边转经轮，他们真的已经习惯了。还有些人平时一边看书，一边双手轮番用转经轮。这样串习到了一定程度，口里念经持咒，身体用转经轮，心专注于善法，身口意都可以运作起来。

转经轮的功德特别大，尤其人在死亡时，如果身旁有个转经轮，那就不需要破瓦法。我前段时间也讲过，法王接近圆寂时留下来几种教言，最后一个就是用转经轮，这是法王如意宝的临终遗嘱，以后文字上可以给大家发下来。上师当时也说了，在身语的所有善根中，转经轮的功德最大，大家一定要使用，千万千万不要放弃。尤其到一些偏僻地方或没有这种传统的地方，应该给众生多结缘转经轮。如果有人死亡，你实在来不及超度，或者没有人超度，或者这个人不信佛教，在他头的方向[17]放一个转经轮，那他根本不会堕入三恶趣。我经常也这

[17] 放在头的周围即可，不一定是头顶上。

样想："我死的时候，不知道身边有没有金刚道友？如果有的话，我要求他放一个转经轮在我的枕头旁。这样心里也有种安慰，一方面是上师的教言，一方面自己的确知道观音心咒的功德。"

观音心咒的功德，汉地的《大藏经》中也有记载，藏传佛教的有关教典中，这方面公案比较多。我有一次去拉萨，看到一本书专门讲六字真言的功德，当时特别特别想翻译，但由于时间特别短，所以没有翻译成，可是以后有这个打算。作为一个佛教徒，应该了解哪些佛法有殊胜的功德，若连这个都不知道，行持善法有一定的困难。

要知道，念一句观音心咒的功德不可思议，用一次转经轮的功德也不可思议，更何况是用了很多次。古大德说："如果转经轮里有一万个观音心咒，那么转一次就相当于念了一万遍的功德。"你们有时间的话，也看一下乔美仁波切的传记，他老人家在一生中对六字真言的转经轮非常重视。

藏传佛教的经轮，一般来讲，可分为保护轮、降伏轮、杀害轮、转经轮等多种。其中的转经轮，又包括风转经轮、土转经轮、水转经轮、火转经轮及手转经轮五种。所谓的水转经

轮，就像古代的磨坊或现代的发电机一样，借助山谷里水的力量，带动特别大的转经轮白天晚上一直旋转。至于风转经轮，你们到一些村落和寺院中，就可以看到屋顶上有许多转经轮，只要风一吹动，便不停地转动。火转经轮就是在钢炉的烟囱旁边，悬挂一些转经轮，生火的时候就开始转，火越来越燃，经轮就越转越快，听说我们这里的好多道友精于此道。

现在比较普遍的是电动转经轮，我觉得这个非常方便，只要交一点电费，白天晚上在佛堂里面转，自然而然积累了许多功德。我隔壁有个老喇嘛，大概有几百个转经轮，我去他家时都担心他睡不着，一直“嗡—嗡—嗡—”，大大小小的转经轮全部是电动的。他跟我说：“你看我家里的转经轮很不错啊，那么多！”他自己也是非常虔诚，每天都在磕头。其实，他这样非常好，电动转经轮有如此大的功德，不充分利用很可惜。

手转经轮，就是我们手里经常用的这种。它的式样，以前上师如意宝专门设计过，并叫工厂大量制作了几种。你们在使用时，一定要注意里面的藏文不能颠倒，观音心咒的字应该完好无损，否则过失比较大。请了转经轮之后，若有一位具相上师对其开光，加持力会更大。

当然，若条件不具足、因缘不具足，没有开光的转经轮也可以使用。

前段时间，我跟菩提学会的好多人也说了：“以后你们辅导或听法的过程中，在前面后面念诵时，应尽量使用转经轮，平时在家有空的话，也要多用转经轮。这样到了一定的时候，自己就会习惯的。”

对我个人来讲，从小到现在，对转经轮的感情非常深。以前在文革之后，当时宗教还没有开放，若发现有人拿转经轮，可能会被抓起来。那种年代里，我在山上放牦牛时，就有一个黑色的小转经轮，无论下雪也好、下雨也罢，走到哪里，都是一边光脚放牛，一边用转经轮。看见远处有人来了，就马上藏起来，人走了以后，又接着用。我从小放牦牛时，一直使用转经轮。

上学的时候，学校纪律比较严，但我也偷着用转经轮。每天晚上睡觉之前，那个时候老师同学看不到，就把转经轮悄悄拿出来，自己慢慢地用一下，一直这样熬过来的。后来有了出家的机会，就可以公开使用了。但现在法务比较繁忙，除了传法上课以外，平时用的时间少一点，但还是比城市里的人用得多。每天不管是看书、做事，经常抽空用一下，自己对转



经轮很有信心。

你们若想真正获得一些功德，一定要清楚转经轮的功德。佛经中云：“一切世间界充满七宝，以此作供养的功德可以衡量，以大发心手转一次经轮的功德却无法衡量；一切世间界大地的微尘可一一数尽，手转一次六字真言经轮的福德却不可胜数；布施给三界每一众生双目的福德可以衡量，为饶益众生而手转一次经轮的福德却不可衡量……”以前上师如意宝也讲过，藏地有位非常出名的空行母，叫西琼堪卓玛[18]，她经常前往中阴界，虽然去过十八大地狱，却没有见过生前使用转经轮的人堕地狱。有些上师说：“即使你杀了十八个人，用转经轮也能遣除罪障。”革萨里尊者游十八地狱时，认识到身语的善业中没有比转经轮功德更大的。莲师说：“善男子善女人，凡是欲求往生极乐世界者，应当勤转此经轮，五无间罪也可依此得清净。”乔美仁波切也说：“造五无间罪、八堕罪以及犯淫戒杀生等重罪之人，只要使用转经轮，罪业根本不会染污自相续，且能获得圆满的解脱。”这么多高僧大德的教言，我们不得不信服，如果还不愿意使用、不愿意弘扬，那真是太可惜

[18] 西琼堪卓玛：即《西藏生死书》中的林萨秋吉。




了！

上师如意宝没有提倡之前，虽然我也看过一些书，基本上了解转经轮的功德，但没有特别去思维。后来通过上师的这些教言，自己总结自己的一生，最后真心地发愿：“在有生之年，只要自己有一口气，一定要多多弘扬转经轮。”后来我买了好多转经轮，只要来一个比较好的客人，什么东西都不给，就是给他转经轮。这种感觉也比较舒服，因为它直接或间接对众生有利。

转经轮的有些功德是这样讲的：山上一个人用转经轮，风吹过转经轮，然后又接触其他众生，则此众生不会堕入恶趣；自己用转经轮时，如果被别人看见，他眼识中就种下解脱的善根，直接或间接会获得菩提果位；走路时用转经轮，凡是路过的众生，其相续中都会种下善根；过河、过桥时用转经轮，水里的众生均会得以解脱。所以，转经轮对众生有非常大的利益，明白这一点之后，我们不得不行持。

高僧大德也经常使用转经轮，据历史记载，华智仁波切无论到哪里去，随身都有一个黑色的转经轮；麦彭仁波切的家里，有一个经常用的转经轮；上师如意宝也有大大小小的转经轮，甚至去美国、印度等国家时，也总带着转经轮，

有时间就用一下。这些高僧大德在弘法利生的过程中，对转经轮都非常重视，我们后学者也要积累智慧资粮和福德资粮，如果没有用上转经轮，那是非常遗憾的！

有些人觉得转经轮只是藏族的一种传统，可能功德不会这么大。这种想法大错特错！你应该看一下经论中是怎么讲的，这些功德你有没有否定的力量？对我个人来讲，虽然研究这么多年的佛法，但对转经轮的功德越来越深信不疑，平时只要见到一个人用转经轮，就觉得他非常了不起，与他接触的众生都很有福报。

去年我在一个DVD上，看见一位汉传佛教的大德一边唱观音心咒，一边拿着转经轮给很多众生作加持，我对他生起了极大的信心。为什么呢？因为转经轮对任何众生都有利，这种弘法方式是非常对的。他如果宣传"我是成就者、我是某某的转世"，我无法确定凡是与他结缘的众生必会解脱，但转经轮的功德不可思议，只要见闻接触，肯定直接间接有解脱的善缘。用世间话来说，我们就是搞这行的，哪些善根最大，哪些善根不大，哪些善根没有，这方面不用问别人，自己这么多年来专门研究、专门思考，应该非常清楚。

平时在电视上，每次出现藏族的镜头时，

都会有一个旋转的转经轮。虽然这是种艺术手段，但它的旋转跟车轮的旋转是不相同的。车轮的旋转可能让人晕头转向，可是转经轮的旋转，能在众生相续中种下菩提的种子，最后也有解脱的机会。所以，我们应当大力弘扬转经轮。

现在"唐多括罗"推荐的是解脱经转经轮，这在藏传佛教中也非常殊胜，但值得注意的是，里面的《解脱经》必须合格。当然，转经轮的内容比较多，按照藏传佛教的传统，各种咒语、名号、经典都可以做成转经轮。但上师如意宝对其他的不太赞叹，毕生弘扬的就是观音心咒转经轮，因为乔美仁波切为主的高僧大德讲得非常清楚，它的殊胜功德毋庸置疑。现在有些人把这个咒语做一个转经轮，那个咒语做一个转经轮，佛经中若没有记载的话，到底有没有功德也很难说，毕竟因果的奥义只是佛陀尽所有智和如所有智的行境，我们凡夫人很难无误通达。因此，上师如意宝再三地提倡，大家使用观音心咒转经轮。

通过这次开示，你们有经济条件的话，可不可以在佛堂里放一个电动转经轮，平时手里也经常使用转经轮。倘若家里有老年人，一定要让他学会用转经轮。在我们藏地，人到了五六十岁时，家人就让他退休了，什么事情都不

用干，只是一心一意地念观音心咒、转经轮。但汉地的情况并不是这样，人越来越老，事情好像越来越多，家里方方面面都让他管，这是不孝顺的一种表现。真正对父母孝顺的话，应该让他们什么都不做，一天到晚念观音心咒、念阿弥陀佛、用转经轮。他们这么大年纪了，研究经论、闻思修行恐怕有点困难，依靠因明辩论更是困难，为了他们的来世着想，子女应该让他们多用转经轮。

原来我也想做一些转经轮，给大家提供方便，但现在的价格跟上师当时的定价有点不同，所以只有自己想办法了。如今的交通非常方便，通过网络等各种途径，请个转经轮并不会太困难。作为一个佛教徒，应当学会用转经轮。与别人结善缘时，给他们财物、地位、名声，对我们修行人可能也不太现实，最好的就是让他用转经轮、劝他行持善法，这对他的今生来世都有非常大的利益和不可估量的功德。

其实，转经轮在行住坐卧都可以使用，乔美仁波切说这种善法简便易行，轻而易举就能成办重大的事业。如果让你布施钱财供养僧众，你不一定有这种能力，多年闭关修行，也有一定的困难。但如果走路吃饭只要有空余的时间，就一直使用转经轮，无勤中就能积累许多资粮。

以前上师如意宝说过："美国、新加坡、加拿大的很多信徒，特别喜欢我们学院的转经轮，他们认为这里的转经轮加持很大。"这是上师对后人的一种教言，我觉得哪里的转经轮应该都一样，关键是里面的咒语——六字真言的功德相当大。

今天因为时间的关系，我也不广讲六字真言转经轮的功德。总而言之，以前有个伏藏大师叫班玛朗巴，他所开取的《观音海续》中说："何者具有菩提心，具足智慧力士夫，制作观音心咒函，生次开光赞颂后，水风抑或手旋转，一定摧毁诸轮回，任运成就四事业，彼之功德不可说。"我们佛教徒对观音菩萨一定要有虔诚的信心，没有信心的话，功德也不会太稳固。自己也应该日日夜夜行持善法，而行善中最好的，就是用转经轮。

在座的各位道友，这几年来我觉得比较不错，转经轮并没有放在家里，走路、开法会甚至看书时，都能够用得上，以此也积累了许多功德。你们想帮助亲朋好友的话，也应该用佛法尤其是转经轮来逐渐度化他。其实从世间的角度来讲，转经轮可以让人升官、发财、得名声，在很多文章中，这方面的感应非常多。总之，世间和出世间的一切功德，均依赖于我们

的发心和身语的力量，而身语所造的善根中，转经轮的功德最大。我们口里念《金刚经》、《阿弥陀经》，功德是很大；身体做磕头、转绕等，功德也很大，但按照佛经的教证，这些跟转经轮的功德比起来，后者的功德远远超胜前者。

因此，从对自己负责的角度来讲，还是要好好地用转经轮，毕竟短暂的人生中，我们什么时候死也不好说。对我而言，不管在车里还是家中，每天用一下转经轮的话，心里比较舒服。如果当天没有用，或是忘在家里的话，总有一种空荡荡的感觉。这种行为对我身边的很多人，直接或间接也有一点点影响。

你们平时用转经轮，不要觉得不好意思，以前上师如意宝在课堂上也批评过有些人，他们认为自己很年轻，拿转经轮就像一个老年人。其实老年的标志并不是转经轮，转经轮是行持大乘佛教的一种标志。别人不接受是别人的事情，即使他用斜眼看转经轮，相续中也能种下菩提善根。乔美仁波切曾说："转此经轮之人，生生世世不会转生于邪见之家、有盲聋哑跛者之家、贫穷下贱之家、屠夫渔夫等种姓低劣之家，生生世世转生到种姓高贵、信仰佛教、行持善法之家中。"从今生来世各方面来看，转经轮的功德的确非常大，这并不是我们故意渲染，



而是在大乘经续中有教证可查。

总之，大家一定要以菩提心为基础，所作所为不离开善法：身体经常用转经轮，口里经常念观音心咒，心里经常想到利益众生，若能做到这一点，你就是名副其实的修行人，我们藏地衡量一个人的修行好坏，也是以此为标准的。如果没有这样，自己认为修行境界很高，觉得转经轮没有用，只要安住在胜义境界中就可以了，这对凡夫人来讲可能比较困难。正如法王如意宝所言："你的见解再怎么不可思议，行为也不能远离取舍因果的准绳。"这个金刚语，大家务必要牢记于心，平时多行持善法，多使用转经轮，为一切众生做有意义的事情！






念佛功德

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

发完殊胜的大乘菩提心之后，大家应当如理如法地谛听。今天给大家开示的内容，是诸佛菩萨名号的功德。这个功德，麦彭仁波切编集的书里讲得很清楚，我在这里不作重复。但今天为什么要讲呢？因为最近有一个缘起——《诸佛菩萨名号集》翻译出来了，翻译出来之后，我要求各地开展“念佛法会”，一起共诵诸佛菩萨的名号。

之所以如此，原因有多种。首先，世间上各种团体的聚会，相当一部分没有多大意义和价值，只不过是在浪费时间和钱财而已。即便是佛教徒的一些聚会，也发现很多人无非是作会供、火供、火施，虽然这些都是善法，理应

值得随喜，但也有一些问题需要分析。

要知道，密宗的修法和仪轨是很殊胜，但对传授者上师阿阇黎和修行者弟子的要求相当严格，并不是接受以后随随便便就可以修了。修密法首先要有密乘的灌顶，然后再修加行，念诵它的一些咒语，到了一定的时候，还要修生起次第和圆满次第，最后才可步入正行。会供的要求在密宗论典中也比较多，并不是几个道友凑在一起，买一点饼干、几瓶酒，大家喊着一起吃了喝了就可以了。作火施的话，一定要有实在意义。当然，对传承圆满、灌顶圆满、根基殊胜的个别弟子来讲，密宗的修法非常好，这个没有任何怀疑，但若要求所有人都达到这种境界，对尤其是现在汉地的很多人而言，恐怕是不现实的。

因此一直以来，我常在考虑什么法门老少皆宜，能让大家共同受益。后来看到麦彭仁波切《诸佛菩萨名号集》中的许许多多功德后，决定推广念佛法门，从 2008 年开始，要求各地以菩提学会为主的出家、在家四众弟子，共修这个念佛法会。

共修的力量极为强大，诚如华智仁波切所言，共修犹如熊熊烈火，个人修持则如渺渺火星。所以大家在释迦牟尼佛的一些节日，如每

年的神变月、转法轮日、天降日、佛降生日、涅槃日，各个班也好，各个小组也好，理应聚在一起念这些佛号，这样共修，一定会有非常大的利益。

当然，我个人智慧浅薄、孤陋寡闻，不敢凭空说这样念有什么功德。但是麦彭仁波切引用了许多大乘经典的教证，对每个佛号的功德一一作了介绍。对此你们可一目了然，看了以后就会明白：“噢，念佛的功德确实非同小可，我一定要参加这个法会！”

学院的道友们，在每个月的节日中，有时间的话，也要参加共修。至于其他国内外的四众弟子，包括很多金刚道场、寺院、中心以及菩提学会各组的道友们，从现在起一定要对此事引起重视。对你们个人而言，在难得的人身中，这是非常非常重要的事情。表面上看，今天大家凑在一起念佛号，过一个小时好像不难，但实际上所得的利益和功德不可思议。因此，我在这里首先讲一下缘起，大家务必要重视，从现在开始，各个地方要举办念佛法会，这是我们集体共修的一个法会。

那么，念这些佛号有如此多的功德，是通过什么方式来了知的呢？下面依靠诸佛菩萨的经典和论典，给大家作个简单介绍。

《涅槃经》中云：“开大库藏，一月之中，布施诸众，所得功德，不如一人，称佛一口，功德过前，不可较量。”意思是说，佛陀告诉大国王：你打开整个国库，在一个月中把金银财宝布施给所有众生，这个功德不可思议，但远不如有人称念一声佛号的功德大。

有人可能认为，在上师面前供养多少钱，供斋的时候买了多少袋奶粉，这个功德非常大。但实际上，一心一意念佛号的功德远胜于此。现在世间上有些大老板、大施主，捐多少万就觉得功德无量，虽然这是有功德，佛经中也说得非常清楚，可是我们念佛的功德远远超过它。

作为一名佛教徒，应该选择功德非常大的法。汉传佛教中的善导大师（莲宗二祖）曾说：“自余众行，虽名是善，若比念佛，全非比较也。”其他所有的修行，如布施、持戒，虽然都很好，但倘若跟念佛相比，就差之千里了。就好比有一间暗室，点一支蜡烛，是有光明，但跟太阳光比较起来，还是有非常大的差距。

可能你们也看过《称扬诸佛功德经》，在这部经中，释迦牟尼佛是这样讲的：我从锭光如来处，听到“金刚坚强消伏坏散如来”名号，仗此佛名号功德，超越十万亿那术劫生死之罪，得以早成佛道。如果当年没有闻到这个佛号，

我现在还无法得到如来正等觉的果位。

因此，我们即生中遇到这样的佛号，福报是非常大的。前段时间，我翻译《诸佛菩萨名号集》的过程中，心里经常这样想：虽然我现在的境界、修行等各方面非常差劲，好多方面修得特别不好，有时候想起来很惭愧。（这是实话，并不是说谦虚话。）然而能遇到这些佛号，不管我用眼睛看着、用嘴巴念着，还是别人念诵时我在听着，都是很有福报的。假如我转生到佛法不兴盛的黑暗之地，根本不可能遇到这个法本；假如我转生到听不到佛号的世界中去，根本得不到这么殊胜的佛号。因此我从内心中觉得，得一个人身、来到这个世间并没有白费，还是有很大意义的，自己对自己更加充满信心。

在座的很多道友，应该也有这种感觉吧。前两天我要求你们把这个功德全部看一遍，但是今天举手时，大概只有三分之二的人看了，还有一部分人没有看，不看的原因正在调查中（众笑）。真的，你们还是要好好地看，先看一下麦彭仁波切所讲的这些功德，这些功德来自于很多经典的教证，并不是随随便便信口开河。

其实佛号的功德也好，咒语的功德也好，开法会的功德也好，应该是要有依据的。前段时间外面有很多消息说：念多少遍《自在祈祷文》，可得到现在学院开"持明法会"的所有功德；念 108 遍《心经》，能遣除今年什么什么灾难；念 10 万遍莲花生大士心咒，2008 年的奥运将圆满成功……很多上师的各种信息发来发去，居士们也是传来传去，前不久我问了一些人："你们这些消息的来源是哪里？"因为法王在世时很多人不敢乱来，他老人家自己对这些功德非常注意，没有一定依据的话，不可能说念什么能遣除 2008 年的什么。佛经中可能也不会有 2008 年的灾难、2008 年的奥运会该怎么开，但有些上师和修行人可能有各种目的吧，某些行为我也是看不惯，前段时间批评过有些人。

当然，如果你真的有神通，有一些妙观察智，能知道未来、现在、过去的一切事情，我也不会否认。但如果没有这种神通，每个人都随便乱说，佛经里的功德就没有真正意义了。

一定要注意啊！像麦彭仁波切这么伟大的佛学家、大成就者，他的《诸佛菩萨名号集》中都全部引用佛经的记载，而不是说"我想你应该念什么名号，这样会获得如何如何的功德"。所以在座的道友也好，外面的居士也罢，说话一定要注意。现在的信息技术比较发达，一个好东西发出去的话，全世界的人都知道了，

一个不好的东西发出去的话，也有很多人都知道。尤其是有些佛教徒很容易受骗，可能信心比较切吧，只要说是佛学院的“上师”两个字，或者佛学院的“活佛”两个字，就觉得是天上掉下来的，绝对值得接受。其实有些事情也不一定是这样。我是这样想的：以后你们发信息时，如果觉得特别可靠、对佛教有利、有依有据，那你可以发出去。念咒语、念佛号的功德虽然大，但若专门指定这个功德能遣除哪方面的灾难和违缘，你要看有没有依据。这一点，讲经说法的有些上师也值得注意，不要想什么就说什么，误人子弟。作为一个佛教徒，应当对佛法有责任感！

总的来说，大家共同念佛，有非常大的功德，这个功德是麦彭仁波切为主的高僧大德引用教证说明的，任何一个人都没办法驳斥。因此，大家要坚信不疑，一定要念佛。

也许有人这样想：“念佛法门自古以来在汉地比较多，只念一句阿弥陀佛就可以了，何必念这么多佛的名号呢？”这种想法是不对的。我以前也说过，虽然念一个佛号、持一部经典，对某些根基的人（如有些老年人不认识字，根本不懂修法，但却很有信心），一句“南无阿弥陀佛”确实相当殊胜，国内外很多高僧大德也正在弘




扬，但也不能以此就千篇一律，一概否认其他的佛号。释迦牟尼佛的佛法中，所调化的众生根基、意乐千差万别，有些众生依靠念一个阿弥陀佛来度化，有些依靠念一个其他佛号来度化，有些则需要念很多佛号……各种情况都有，所以，不同的佛号有不同的功德及其殊胜性。

《地藏菩萨本愿经》中讲过：“但念得一佛名号，功德无量，何况多名？”这说明念佛法门不仅仅念阿弥陀佛一个就可以了。经中还紧接着说，不管是人在死时、活时，若能念得多佛名号，即可遣除灾难痛苦，终不堕入恶趣之中。一家人当中，若有人死了或病了，即使只有一人为他念一声佛，他除了五无间罪以外，其他业报都能消除。所以，你们亲朋好友生病或临终时，有人进行助念的话，《地藏菩萨本愿经》中说，一定是有利益的。不但对他人有利益，对自己的利益也不可估量，如《地藏经》云：“自称自念，获福无量，灭无量罪。”

汉地的《万佛洪名宝忏》中，就有一万尊佛的名号，并没有说只需要念阿弥陀佛。汉传佛教中，还有《过去庄严劫千佛名经》、《现在贤劫千佛名经》、《未来星宿劫千佛名经》等记载了三世诸佛的很多名号，《大解脱经》、《宝积经》等许多经典讲了十方诸佛的很多名

号。因此，高僧大德们弘扬净土法门，对相当一部分人非常非常好，这是我们一再赞叹的，但如果不论年轻、年老，统统不准他们念其他佛号，一定要念阿弥陀佛，这种态度不太合理，毕竟众生的根基、意乐、发愿、因缘各不相同，念不同佛号，获得的利益也不一样。所以说，大家在念佛时，要遣除“只念一佛、不念他佛”的误区。这是一个问题。

还有一点是，佛有如来、应供、正等觉等十种称呼[19]，很多佛经中通常只有“如来”一种，其他的称呼很少出现，但若能念全这十种称呼，功德非常非常大。汉传佛教的《文殊师利问经》中云：“若能专念如来十号，佛于彼人常在不灭，亦得当闻诸佛说法，并见彼佛现在四众。”如果能专心专意念如来的十种名号，那么佛陀会经常跟着我们，将来能见到佛陀的四众弟子，听闻如来讲法，还能“增长寿命，无诸疾病”等等，讲了许许多多的功德。因此，通过这种方式来念佛，非常有必要。

在念诵的过程中，前面若加上“顶礼、皈依、供养”，后面是如来的各种称呼，以此方式来念诵，当然是最好的。有关经典中也有这

[19] 如来、应供、正遍知、明行足、善逝世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。

方面的记载，《文殊师利问经》中讲了很多，希望你们方便时看一下。如果实在不能这么念，也可以直接念佛号，比如顶礼无量光佛、顶礼宝髻佛，这没什么不可以的。尤其是有些老年人，或者你家里的亲朋好友，年纪大了记性不好，这么多的名称记不住，那只给他教一句就可以。譬如先教他念“南无阿弥陀佛”，教会了以后，再是“南无本师释迦牟尼佛”，然后“南无宝髻佛”……简单地教一个佛号，这样功德也非常大。

给别人宣讲佛号的功德不可思议，乃至菩提果之间也不会穷尽。而自己缘佛陀——观想佛陀、看着佛像等来念佛的功德也不可思议，乃至涅槃之间永远不会消失。《大悲经》中有一个教证说：“一称佛名，以是善根，入涅槃界，不可穷尽。”所以不管你是以善心还是无记心来听一声佛号、念一句佛号，这种功德乃至菩提果之间都不会耗尽，就像银行里的存款，乃至没有取完之前不会穷尽一样，这种功德非常大。

现在世间上乱七八糟的语言，大家没有必要说得很多，而应该把心思用在念佛号方面，有时间就要多念佛。现在净土宗在这方面还是做得非常不错，很多法师提倡一心念佛，不能

杂修。当然，念多佛名号不会成为杂修，坐禅、做其他善法也不会成为杂修，这一点不要有任何怀疑。所谓的杂修，就是对根基比较低劣、只能念一个阿弥陀佛的人来说，其他什么都不能念，给他教这个、教那个，就成了一种杂修。而其他大多数的修行人，应该像乔美仁波切为主的藏传佛教的大德，或者汉传佛教的有些高僧一样，既要修禅定，也要念佛号，还要钻研经论。从他们的传记中或弘法利生的事业中可以看出，真正对自己有影响的“杂”，是一些胡思乱想的不如法念头，这对成就有一定的危害。

所以，我们应该万缘放下，一心念佛。有首歌里唱得好：“少说一句话，多念一声佛，欲海茫茫不迷惑。”不管是出家人、在家人，人生非常短暂，也很难得，这样难得的人身不应该整天吃喝玩乐、说是道非。现在很多在家人，一天到晚的话题就是——你买房子了没有？买车了没有？结婚了没有？生孩子了没有？孩子读书了没有？读书的话，读几年级？……每天研究来研究去，其实也没有多大意义，真正有意义的事情，是要在日常生活中多念一些佛号。

念佛号，不仅对究竟佛果有非常大的利益，甚至对暂时利乐也有非常大的帮助。有些人害



怕出现地震、雪灾、海啸等灾难，这样的话，可以念“龙自在王如来”的名号，世间上的各种疾病、灾难、传染病等，通过他的名号能遣除；若念诵“日月灯如来”的名号，邪魔外道不会干扰你，有些人特别怕魔，晚上不敢一个人上厕所，这个时候你就念“南无日月灯如来”，有了太阳、月亮、灯，所有的魔都不会来干扰，而且此佛号的功德很大，以遍满整个三千大千世界的珍珠宝鬘来求都值得；如果念诵“月灯如来”，念诵的人或听到名号的人，就会成为人天应供处，自己的身体跟佛塔没有什么差别，如果有人向你顶礼，你就可以“南无月灯如来，南无月灯如来——好，开始顶礼吧，顶礼我也没事”；还有人特别喜欢漂亮，希望相貌端严，那么可以念“南无步莲如来”。总之，有许许多多佛号的功德，这是从暂时利益来讲的。

其实现在追求暂时利益的人比较多。个别法师讲法也好，修行人求法也好，好像只是求人天福报，成了一种人天乘。我们佛教中的乘，先是人天乘，然后是小乘，再是大乘。人天乘只求即生中快乐、妙色、生意好，很多人学佛就是这个目的。如果你想获得人天乘的福报，念这些佛号就足够了。如果还要获得生生世世的利益，就应该发下殊胜大愿，如药师七佛里

的善名称吉祥王如来发八大愿，法海雷音如来发四大愿，琉璃光王如来发十二大愿，还有释迦牟尼佛发五百大愿，最终依靠这些愿力得以成就。而且，我们看了这些愿以后，可以知道即生遇到这些佛号，福报是非常了不起的，麦彭仁波切引用《趋入定不定手印经》的教证说：以整个大千世界遍满金银财宝及世间供品来供养缘觉，功德当然是不可思议，但一个人口里说“佛陀”或“遍知”或“世间怙主”，或者听到“佛陀”或“遍知”或“世间怙主”的声音，这个功德远远超过了前面这些功德。我们除了一些哑巴以外，“佛陀”两个字谁都会说，包括小孩子也会说。既然福报如此之大，大家从现在开始，一定要重视念佛。

我所提倡的念佛，跟净土宗的念佛略有不同。净土宗所讲的只念阿弥陀佛，其他佛号没有特别强调，但我这里要求大家持诵诸佛名号。平常若能这样持诵，直接间接的功德相当大。

《妙法莲华经》中说：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”以散乱心称一声“南无佛”，逐渐也能成佛道。这句话还有一个典故：释迦牟尼佛在世时，有个老头见众比丘威仪端严、清净自在，他特别羡慕，也乞求出家。（我们这里有些老居士也是这样，看到有些出家人比较舒服，自己就一定要剃头。）当时好多阿罗汉用神通来观察，（不像我们这里，过了三四个月，只要管家签字就可以出家，）发现他八万劫以内都没有种过善根，没有出家的因缘，于是阿罗汉们不答应。那个老头特别伤心，一直哭着。后来佛陀以超胜阿罗汉的神通，知道他于八万劫以前，曾是一位樵夫，有次在森林中砍柴，遇到一只老虎，老虎要吃他，他就急急忙忙爬上树，无意中喊了一声“南无佛”。就这一句佛号，善根今天成熟，佛陀开许他出家，出家之后证得阿罗汉果位。



我们平时到寺院里、坐在家中，念一句“南无阿弥陀佛”或者“顶礼、皈依、供养如来正等觉释迦牟尼佛”，是非常简单的一件事，但这个功德真的不可思议。《白莲花经》云：“佛陀不可思，佛法不可思，信奉不可思，异熟不可思。”我们遇到佛陀和佛法的福报不可思议，对之生起信心，进行供养、顶礼、皈依，其异熟果报也不可思议。这一点，任何一个思想家、文学家、理论学家，通过苦思冥想，或以分别念来进行观察，都无法得到这种功德。

而且，即便说不出“佛”，光说“南无”两个字，也是有功德的。《阿含经》中记载：提婆达多与佛陀作对，造了三个无间罪，命终

堕地狱时特别害怕。当时身边有些眷属劝他皈依佛，因对佛陀的嫉妒心比较强，他一直不肯说“佛”，只说一个“南无”。以此功德，佛陀授记他将来成为南无辟支佛[20]。这与《根有律》的说法稍有不同[21]，但内容大致是一样的。

所以念佛号的功德的确非常非常大，我今天只作了一个简单介绍，希望大家下来过后多参考这方面的典籍。麦彭仁波切曾引用《宝积经》的教证说：“‘顶礼一切佛陀’是一大火炬，必定焚毁一切烦恼。”又引用《华严经》的教证说，念佛就像“已食金刚界，纵使摄取微量，然而金刚界无法溶解”。因此，即生中遇到佛法相当难得，缘佛陀的这种功德，乃至生生世世也不会耗尽。

麦彭仁波切还在最后一些小字里讲得很清楚，说因为有了佛法如意宝，我们才得以听闻如此殊胜、尊贵的佛号，如果没有佛法，百千万劫也难遭难遇。所以大家一定要珍惜现在的机会，有智慧的人理应尽量念诵佛号，看见别人死了或受苦时，就在他耳边、身边给他传授。

[20] 《增一阿含经》云：“提婆达兜最后命终之时，起和悦心，称南无故，后作辟支佛，号名曰南无。”

[21] 《根有律》云：“提婆达多善根已续，于一大劫生于无隙大地狱中；其罪毕已，后得人身，展转修习，终得证悟钵剌底迦佛陀（即辟支佛），名为具骨。”

有些佛的名号比较常用，比如宝髻佛、药师佛，还有火如来等等。以前上师如意宝常说，用整个世间的金银财宝来供养诸佛的功德非常大，但是一称“南无火如来”的名号，远远超过它的功德。上师如意宝也给我们念过这个传承，他老人家经常强调念众多佛号的功德。

大家应该再三看一下麦彭仁波切后面的文字，里面还说了，对恩重如山的父母亲友，报答他们恩德有一定的困难，但若能引导他们念佛，纵然不能经常念，偶尔念一句，功德也相当大，可以算是一种报恩。

所以，我这次要求菩提学会的道友，劝家人一起闻思修行可能没有这个因缘，但是劝他们偶尔参加一次念佛，从头到尾只用一个多小时，他们应该给你这个面子。如果他实在不肯，你拽着他的头发也要让他参加。他愿意也好、不愿意也好，只要耳边听了这么多如来的名号，对生生世世都有莫大利益。因此，麦彭仁波切最后以诚挚的心来合掌、以高昂的文字来劝请大家，一定要持诵诸佛菩萨的名号，这个是万万不可放逸的。麦彭仁波切这样伟大的大成就者，郑重合掌劝请的事情，我们如果不重视，就是没有心脏的人了。

念这些佛号，不管老年人也好、年轻人也

好，有地位也好、有钱财也好，黄种人也好、白种人也好，什么样的人都能得到利益。哪怕旁生，正在挣扎死去的时候，你在它耳边念个佛号，它也能得到巨大的助益。以后我们金刚道友之间，如果有人离开人间，马上就要死去，几个道友应该一起给他念一遍佛号。我们学院从今天开始也是这样要求。外面各个地方的人，看见有些人要离世时，给他 100 块钱没有用，不如给他念一些佛号。毕竟钱到中阴身时也用不上，人民币不要说是中阴身，到美国也用不上。

前段时间，我母亲的妹妹得了癌症，马上要死了，我母亲拿 1000 块钱给她，我说："给她 1000 块钱有什么用呢？还不如给她念一点佛号好。"所以，亲朋好友死的时候，千万不要给他钱，给钱也没有用。如果你真的很大方，那应该在他还没有得病、不会死的时候给钱，人家临死的时候，你最好给他念些佛号，这样才是对他有利的。

以后大家一定要把这个"念佛法会"弘扬起来，每个人至少要劝十人以上念佛。我翻译的这个《诸佛菩萨名号集》，会尽量地印刷，若有人发愿念十遍以上，则可以给他结缘一本。我们不断地给大家提供，你们也应该尽量发心。

当然，如果有人特别笨，或者有些老年人年纪大了，实在不能念那么多，麦彭仁波切也说了，念一个佛号也可以，两个佛号也可以，三个佛号也可以……自己可以尽力而为。或者有人业障特别重，杀了很多众生，在你面前哀号乞求，想要忏悔自己的罪业，那不妨劝他念这些佛号，若能好好念佛，绝对往生。你应该跟他说"绝对"，为什么呢？因为很多经典中都说不堕恶趣、能够往生，对此讲得非常清楚，你这样说是不会说妄语的。但若没有这些依据和教证，随随便便说肯定不行。

我个人来讲非常高兴，许多人能结上这个善缘。麦彭仁波切的发心和功德相当圆满，念这些佛号的话，绝对对众生有利益。而且，了知佛号的功德，各方面也比较方便。比如我们放生时要念药师七佛的名号，基本上已经念熟了，现在一看它的功德，每个人都会见而生喜，数数生起欢喜心。我今天可能啰唆得比较多，总而言之，希望大家一定要以虔诚的信心，多多念诵这些佛号。

当然，念诵的方式，我在《诸佛菩萨名号集》前面也讲过。大家集中的时候，先把场地打扫干净，然后在供台上摆放佛像、佛经、佛塔，参加念佛法会的人对其磕头，磕 21 个也可



以，7 个也可以，3 个也可以。磕完了之后，首先是七支供，之后开始念佛号，念完后以《普贤行愿品》来作回向。若能如此，功德真的是不可思议。

现在很多人工作繁忙、心情纷乱，事情也比较多，要空出一个小时，可能有一种畏缩感、恐惧感。但若能想一想它的功德，这些担忧和顾虑全部会遣除的。毕竟短短的一个小时就能解决生死的大问题，那谁不愿意？谁不希求？

所以，大家应该先看一下麦彭仁波切所讲的这些功德，然后在力所能及的范围内，尽心尽力参加“念佛法会”。这个法会，什么样的根基都可以接受，弘扬起来也非常方便，希望大家尽量对外面广弘！



三 殊 胜

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天给大家宣讲的是“三殊胜”。

三殊胜是行持任何善法不可缺少的，如果不懂三殊胜，善根不能以方便摄持，中间若以分别杂念散乱，最后没有回向的话，善根是无法增长的。所以在藏传佛教中，历代高僧大德非常重视三殊胜。

三殊胜的简略修行，在《大圆满心性休息大车疏》、《大圆满前行引导文》中都有提及，上师如意宝每次给大家开课，或者到一些地方讲经说法时，也经常宣讲三殊胜的窍诀。作为后学者，大家应尽量以三殊胜来摄持一切善根，若没有这样的方便法，虽然在很长时间中行持善法，但有多少利益也很难说。



做任何一个善法，以方便摄持非常重要。世间上做一件事情，都离不开善巧方便，如果你有一套科学的管理方法、财物制度，经济运作起来会非常方便，做什么都不太花时间，最后的效果也不错。同样，我们行持善法也要一种方便法，这就是今天要讲的“三殊胜”。

所谓的三殊胜，首先是加行发心殊胜，即以菩提心来摄持所修之善根；中间是正行无缘殊胜，指不被分别念所染，以无分别或专心致志的智慧来摄持；最后是后行回向殊胜，是指在结尾以回向来印持，令善根永不失毁，且蒸蒸日上。

无论学什么佛法、做什么善事，必须要具足三殊胜。平时你念咒诵经、布施供养、放生、转经轮等，开头要有一个发心，中间不被分别念中断，最后要作回向，这三者是不可缺少的。希望行持善法的所有佛友们，把它牢牢地记在心间，并在日常生活中用上，只有这样，你的善根功德才会无边无际。否则，刚开始没有发菩提心，中间没有正行无缘，最后没有回向摄持，善根不但不会增长，反而有失坏的可能，这是谁都不愿意的。

下面具体解释一下“三殊胜”:




一、加行发心殊胜：

做什么事情都有一种发心，发心可分为不善、无记、善三种。

1、不善的发心：有些人行持善法，是为了获得名声财富地位等世间八法，表面上看来，这种发心并非不清净，但实际上它不是解脱的根本因，故称之为不善。比如有些人为了发财而听经，有些人为获得名声而听经，有些人为了治病而听经，这些发心都被自私自利的毒染污了，根本不牵涉解脱方面。就像现在的许多人，到寺院里去拜佛烧香，完全是围着自己转，发愿也是害怨恨的敌人，这些绝对不是善心。做善事首先要观察自己的心，如果心清净，则可继续行持；如果心不清净，那就不要做了，最好把这件事情放下。

2、无记的发心：去听经或放生，既没有想到众生，也没有想到佛法，只是随波逐流，听别人说放生很热闹，自己就跟着去，把放生当作一种活动而已，自始至终没有善妙的发心，只是走路吃饭的那种无记心。这样行持善法，完全是一种无记法，所造的善根功德不大，故也应舍弃。

3、善的发心：又分上士道的发心、中士道的发心、下士道的发心。1）下士道的发心：行

善是为了来世获得天人的果位、人间的转轮王，生到特别快乐的地方去，有吃有穿，过得幸福，这是为了来世的人天福报而希求善法。

2）中士道的发心：修持善法只为断除自相续中的烦恼痛苦，得到声闻缘觉的寂灭乐果，属于小乘行人的发心。现在有些人听经闻法，就是希望自己获得圆满的佛果，也接近于这种发心。因为在求法的过程中，他根本没有想过众生，只想自己平息烦恼而得妙果，这种动机不太合理。

3）上士道的发心：这是最好的一种发心，也即所谓的菩提心。这种菩提心，我已经花很长时间给大家讲了，它的利益功德、发心方式不用特别广讲，但此处还是给大家提一下。

为什么要发菩提心呢？因为依此可获得一切功德。佛陀在《王狮经》中说："为度诸众生，发起菩提心，以此摄诸法，以此得喜乐。"意思是说，为了度化无边无际的一切众生，我们应发起无上殊胜的菩提心，以此可摄持各种善法，无勤获得暂时究竟的一切喜乐。因此，在所有的发心中，菩提心是最妙、最好的。

菩提心依靠什么因而生起呢？《经庄严论》等中虽有不同说法，但最根本的就是大悲心。若对众生没有大悲心，菩提心根本无法生起，

这是历代传承祖师公认的，佛陀在经中也说："菩萨不用学多法，只学一法即可。何为一法？此乃大悲心。"噶当派上师们看见可怜众生时，是怎么样修大悲心的，在布朵瓦、金厄瓦的公案中均有记载。所以你什么时候生起了无伪的大悲心，什么时候菩提心就会依它而增长。以前无著菩萨显现上也是长期闭关并没有见到本尊，后来对可怜众生产生悲心的一刹那，彻底净除了罪业，见到了弥勒菩萨。

藏地还有一个公案：卫藏地方有位屠夫，生平杀生非常厉害，后来他看见个别众生时，相续中生起了大悲心，放下屠刀，不愿再杀。他回想自己以前造的罪业，觉得非常可怕，于是准备跳崖自杀。当他纵身跳下去时，结果没有落到地上，反而直接前往清净刹土。（真是很快乐啊！）

以前传承上师们也经常讲：卫藏拉萨那边，有群人上了同一条船过河。船行到河中间，由于超重，慢慢地沉了下去。有个人的悲心相当强烈，他想："与其所有的人死，还不如我一人死好。"随后便纵身跳入河中。没想到，他本来不会游泳，却飞快到达彼岸而安然无恙。

所以，如果真生起特别强烈的悲心，一方面自然圆满所有的功德，同时菩提心也有了坚

实的基础。前两天在辩论时，很多道友对菩提心的因做了很好的分析，但这只是理论上的，真正做起来时，有时候跟说的不一定相同。要知道，菩提心依悲心而生，如果没有悲心，生起菩提心也很困难。即使依靠上师的威力或经论的加持偶尔会生起，但没有大悲心的话，这样菩提心也不稳固。因此，菩提心的来源是大悲心。

菩提心的所缘是什么呢？就是无边无际的一切众生。莲花生大师说过："一切众生，没有不当过自己父母的。"所以，菩提心的对境就是一切众生，若没有这样观，离开了众生这个所缘缘，菩提心就没办法生起。《普贤行愿品》中也讲："如是虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我此誓愿无有穷尽。"

菩提心如何修持呢？若是上根者，日日夜夜的所作所为，全部以利益众生的心态来摄持，这是最起码的标准。这种人为众生睡觉、为众生吃饭、为众生说话，一切都想着众生，就像慈母时时关心独子一样，他也时时关心众生。假如做不到这一点，早上起来时发菩提心，白天的所作所为要利益众生，晚上睡觉前也想到众生，这就是修持菩提心。

至于菩提心的功德，《入行论》第一品中有详细介绍，佛经中也说："一人合掌哪怕生起一



刹那的菩提心，也远远胜过用七宝供养恒河沙数十方如来的功德。"我们不要说用七宝供养恒河沙数的如来，就算在一位如来面前这样供养，现在也没有这种能力。因此菩提心的功德非常非常大，行持任何一个善法时，首先必须以菩提心来摄持，倘若是恶心或无记心，不可能有很大功德。

有些人经常花时间做很多善事，在此之前，先应该发一个菩提心。如果没有行持善法的机会，那么你在上班、走路、做事情，甚至旅游观光时，先发心："我今天所做的一切，就是为了利益众生，愿我能对众生有利。"这种发心只是几秒钟的事，并不是特别困难，但功德却不可估量。所以，第一个殊胜，就是以菩提心来摄持，对大乘佛教徒来讲，千万千万不能忘记。如果有了这种观念，做什么善事都会先想起菩提心。

我们每次讲经说法，都说"为度化一切众生而发菩提心"。你们平时念经、磕头、修加行时，也要知道这并不是为了健康无病，也不是为了名闻利养，这些世间法，依靠三宝的加持肯定会带来的，但这并不是非常究竟，故不要被不善和无记的心态所蒙蔽，一定要以大乘的殊胜方便——菩提心来摄持。如果有了这样的

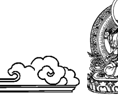
发心，诚如《入行论》第一品中所言，原来平凡庸俗的分别念，也会变成价值昂贵、如纯金般的发心。

当然，只有发心还不行，《前行》中说：“发心不为主，生心乃为主。”真正要为众生做事，这样的念头才非常珍贵，这也是世俗菩提心，若具足缘众生和缘佛果的两个条件，我们凡夫人也可以生得起来。

总之，高僧大德们一再强调：最初的菩提心不可缺少。

二、正行无缘殊胜：

正行无缘，梵语叫“勒布嘎”，即无分别之意。真正的正行无缘，是圣者入根本慧定的一种智慧，凡夫人现在根本做不到。但要行持无漏的善法，获得无漏的功德，这种定解也不能缺少。《阿难入胎经》中云：“若无入定者，则无清净慧，不能断有漏，应当精进行。”意思是说，假如没有入定，就不会获得清净智慧，无法断除有漏，故一定要精进行持。这里所讲的就是真如智慧，如果没有真如智慧，凡夫人心不在焉、向外散乱，所做的善法都是有漏的，功德也不是特别大。但真正要做到三轮体空和正行无缘，对我们来讲也有一定的困难。因此，很多上师认为：心能专注的话，也是一种正行




无缘。

比如我今天听一堂课，开始时先发菩提心，为了一切众生而听课，这是第一个条件。第二个条件，听课的时候，倘若如如不动地安住在自己的境界中，也许一句法都听不到，那不太合理。这里所谓的无分别，指不夹杂乱七八糟的各种念头。如果一边听课，一边想“我要怎么搞生意赚钱，如何解决家人的生活问题”，一直起心动念，产生种种恶念杂念，这不叫正行无缘。正行无缘的意思，就是有缘福德资粮与无缘智慧资粮融为一体而行持的方便法，这是伏藏大师大乐洲所说的。

若没有修持正行无缘，会有什么过失呢？还是有很大的过失。《受持善根经》中讲：“在数劫中持戒，长久修持安忍，但心未被真如摄持，则成为外道。”表面上看来，持戒清净长达数劫，修持安忍的时间也很漫长，但心没有被真如智慧摄持的话，那跟外道没有什么差别。有些外道的持戒、安忍也相当不错，守持禁戒、五火焚身，也是长期一直在修。但外在的形象并不重要，关键在于心要善，而且这种善要被入定智慧所摄持。

正行无缘的含义，《大神变经》中定义为：“身无动摇，语无动摇，意无动摇，此乃三轮

体空之戒。”就我个人分析，做任何一个善法，比如你听经时，身体要像山王一样如如不动，不能东看西看、东倒西歪，一刹那也坐不住；嘴巴不要胡言乱语，尽量专心行持善法，把世间的语言全部抛开，有条件应保持禁语；心无有动摇，当然并不是让你必须入定，而是根据所行持的善法，心专注于这上面。比如我们去放生，正行无缘的心是什么呢？就是心里一直想：“这些可怜的众生，今天依靠这种方便，已经获得了解脱，但愿它们暂时获得人天福报，将来获得圆满的佛果。还有许多可怜的众生没有得到救护，我要想尽一切办法，如果今生没有机会，来世一定要救它们！”放生的有关事情，一直在心里浮现，这就叫心无动摇。以此摄持身语意三门，则是所谓的三轮体空。

当然，这种三轮体空，与安住无分别境界中的三轮体空有所不同，后者比较好理解。但按照很多上师的解释，正行无缘的要求并没有那么高，也就是说，行持一个善法时，尽量不起各种分别念，这就是所谓的正行无缘。比如你在听课时，身体如如不动，口中不说话，心全神贯注于上师所讲的内容，再加以思维分析，然后进行修持，心就有了专注的力量。梵语中的正行无缘，意思是无分别，这里的无分别，

就是心不要往外散乱。

任何一个善法，我们要么不做，要做的话，心没有必要一直外散，产生各种杂乱分别念。大家在行持善法的过程中，应该观察心能不能专注，不被其他分别念中断，把事情做得善始善终。如果心无法专注，身体再怎么不动，也起不到什么作用。

三、后行回向殊胜：

以前的高僧大德们说，善根如果没有回向，通过四种因可以摧毁：

1、嗔恨烦恼。比如你做了善法而没有回向，后来生起嗔恨心，即使只有一刹那，也能将百劫或千劫所积累的善根毁坏无余。

2、在别人面前宣扬。到处说自己做过什么功德、积累过什么善根、念了多少佛号、捐款做了什么佛事，这样炫耀功德，善根就会逐渐毁坏。现在有些人行善特别喜欢给别人讲：“我今天做了什么，前天做了什么，十年前做了什么功德……”当然，你回向完了以后，怎么样宣传都没事，但如果没有回向，这个善根很容易摧毁。

3、对行善生起后悔心。比如你供养寺院一些钱，当时的发心很清净，但事后觉得这样不合理，产生一种后悔心，也会毁坏以前的善根。

如果回向了以后，就不会摧毁。

4、颠倒回向。自己所积累的善根，本来应为利益一切众生而回向，但有些人却回向让某某怨敌多得病，以三宝的加持使他马上离开人间。这种回向不符合善法，是颠倒的回向。

因此，正确的回向不可缺少。如果没有作回向，凡夫人的善根不可靠，相续中经常出现颠倒分别念、嗔恨心、后悔心等，很容易被这些恶念摧毁。

所回向的善根是什么呢？《俱舍论》中说，有一种善根叫胜义善[22]，这无法回向给众生，因为它是常有之法。这里的善根，是指自他三世的一切善根。《华严经》中云："众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。"《华严经》中的三世一切善根，需要具足四种善妙：1、所缘善妙：应缘一切众生，并不是缘某个众生；2、所依善妙：获得的并不是暂时的快乐，而是断证圆满的究竟佛果；3、方便善妙：这种善根不是一般的善根，一定要以智慧和方便摄持；4、行为善妙：佛菩萨利益众生的行为，在世间中极为善妙，我们也应随着诸佛菩萨的妙行而积累善根。据《华严经》的观点，所回向的善根应具备四种善妙，这种善根是最好的，

[22] 胜义善：又名真如善。胜义善是指解脱，它远离一切痛苦，最为安乐。

若回向给众生，就能成为成佛之因。

回向的目的，是让一切众生获得佛果。《回向经》中云："此等诸善根，回向成佛因。"意思是说，我们所造的一切善根，回向于无边众生，愿他们获得如来果位。这种回向是成佛之因，故回向的善根也叫随解脱分善。

那么，该如何回向呢？回向的方法非常多，譬如念《入行论》的回向品、《普贤行愿品》等，但归纳而言，上师如意宝以前讲过，可全部包含在愿一切众生快乐、佛法兴盛于世这两条中。我们平时行持善法时，也要作这样的回向。

若将善根回向给众生，他们能获得真实的利益，这类公案是非常多的。以前也讲过，广严城的饿鬼通过佛陀的回向，最后都转生到了三十三天，因此回向的力量和功德相当大。

依靠个人的修行做善事，然后进行回向，也能让众生获得成就。虚云和尚刚生下来时，是一个大肉团，他母亲见后大惊，当下闷厥而死。第二天有个卖药翁来，用刀破开肉团，里面抱出来一个男孩，家人大喜。虚云和尚毕生没有见过母亲，每每思之，心痛如绞。后前往阿育王寺礼拜舍利，发愿燃指供佛，超度慈亲。有一天，在似梦非梦的境界中，他见到空中出现一条长数丈的金龙，龙腾空飞到一个地方。

那里山清水秀、花木清幽，楼阁宫殿庄严奇妙，他母亲正站在楼阁上眺望。他大叫："母亲，请您骑上金龙，往西方去吧。"龙即缓缓下降，梦也随之惊醒，醒后觉得身心清爽。从此之后，他再也没有挂念母亲。虚云和尚以燃指供佛的功德回向，令母亲脱离了轮回，应该往生到了极乐世界。

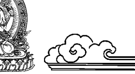
但有些情况，依靠个人的力量无法超度，必须以众人的力量才能救拔。《盂兰盆经》中记载，目犍连的母亲去世之后，目犍连用神通观察，发现母亲已转为饿鬼，饿渴无食。目犍连拿饭菜去给她吃，哪知食物到口边就化为猛火。目犍连回来告诉佛陀，佛陀说："你母亲生前业力深重，不是你一个人就可以改变她的业报的，一定要藉十方出家众的功德力。七月十五日这天，你供养僧众，请十方僧众对她回向，这样才能获得解脱。"于是目犍连遵照佛陀的教言，供养十方僧众作回向，依靠僧众的力量，他母亲马上脱离饿鬼道，生于天上享受福乐。此习俗也得以流传万世，在汉传佛教中，每年七月十五日都要举行"盂兰盆会"，以拔济自己累世的父母六亲。

我们行持善法作回向时，应断除自私自利。当然，有时候专门超度一个众生也可以，比如

你梦见死人后，把他的名字写下来，交给僧众念经回向，对他肯定有利益。如果找不到僧众，那自己给他念一些《金刚经》、作一些佛事，然后进行回向，也是有帮助的。所谓的回向，上师如意宝曾说，就是把善根赐给众生，让众生分享。

正如刚才两个公案中所述，回向的时候，有些凭自己的能力就能解决问题，有些不一定是这样。但不管怎么样，行持善法最后务必要以回向来摄持，这样的话，一方面善根不会被烦恼违缘摧毁，另一方面，善根也能不断增长，就像钱存在银行里一样，不但本钱不会丢失，利息也一直随时间增加。原来有个人就说："我现在很富，天天吃利息，这辈子也不会饿死。"你如果以回向来摄持，就算天天用利息，善根也不会穷尽的。

所以，行善必须要有一种方便法，如果不懂得这一点，有些人已经学佛十年二十年了，每天只想"求阿弥陀佛加持，让我往生极乐世界，我的全家平平安安、健健康康、圆圆满满"，总在一个小范围内转来转去，意义不是很大。当然，这并不是我的分别念，而是诸佛菩萨的教言。我也学了很长时间的佛法，对藏传佛教和汉传佛教、大乘佛教和小乘佛教，不敢说特



别精通，但也算比较了解，诸佛菩萨、传承上师是怎么说的，应该能够分得清楚。

上师如意宝曾慈悲开示：“无论出家人、在家人，行持善法务必要具足三殊胜，若连这个都不具足，行持的根本算不上大乘佛法。”做善事如果开头没有发心，中间心不在焉，最后也没有回向，即使有回向，也是颠倒回向或世间的回向，希望自己即生快乐，吃得好、穿得好，这是非常可笑的。

《华严经》中说：“一个人若有了利他的菩提心，远离一切违缘、具足一切顺缘的威力自然会具足。”只有时时想到众生，所有的功德、威力、悉地无勤就会拥有，倘若没有这一颗心，外面的建筑再壮观，举办的法会再隆重，也不一定有非常大的利益。所以，形象并不重要，心态才最重要。学佛的人一定要把心态摆正，如果你是小乘心态，它有它的一套调整方法；如果你是密宗或大乘的心态，必须要以这种方便来摄持，只有这样，功德才会非常圆满。

因此，希望各位在行持善法的过程中，千万不要忘记三殊胜。若能具足这一点，纵然你造的善根微不足道，功德也是无法想象。试问，谁会不愿意这样呢？

吸烟之过患

思考题

1、“在依止善知识的过程中，修行不重要，闻思很重要。”你对这句话有哪些体会？
2、烟草仅仅是一种草吗？它有什么样的来历？知道这些佛教历史后，你有什么感触？
3、假如有些上师加持烟后让你吸，你会怎么样对待？为什么？
4、如果你周围有一些“瘾君子”，嗜烟如命，你会用什么方法劝他们戒烟？
5、在日常生活中，你难免会闻到烟味，这该怎么办？
6、你平时吸烟吗？学习这节课以后，你明白了哪些以前不知道的道理？今后有哪些具体打算？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天这一堂课主要讲吸烟的过失。

在座佛学院的道友，很多人都出家了，出家后应该不会吸烟，讲这个可能没有多大必要，不过以前在个别地方，藏传佛教中有些人自称“密咒士”，汉传佛教中内蒙古等地，也有极少数人显现上吸烟，以前我们去五台山时就看到过。这些人可能是对教理不精通，所以今天我虽然面对的是僧众，还是要讲一下吸烟的过失。毕竟出家人以后也要弘扬佛法，如果自己都不明白这个道理，给别人讲解也有一定的困难。

我出去的时候，发现在一些偏僻地方，很多人都不知道吸烟的过失非常大。实际上，吸烟、喝酒、吃肉等的过患，佛经论典以及一些上师教言中讲得清清楚楚，我们若不了知如何取舍，许多事情做错了都不知道。堪布阿琼说：“在依止善知识的过程中，修行不重要，闻思很重要。”我对这句话深有感触，上师如意宝在世时，对我们闻思要求得很严格，现在上师圆寂了，我们才深深体会到此举的必要性。如今去寻找上师的教言，只有在文字上、磁带上、光碟上才有，当时上师不太允许录音，很多珍贵的教言都没有留下来。所以，大家在依止善

知识时，亲闻佛教的真理非常非常重要。有些人正在依止的时候，认为闻思不重要，修行应该很重要，我也生过很多这样的念头，但现在看来，其实自己还有大量疑惑，各种教理在上师面前永远也听不够。

我们很多人学习佛陀的经教不是很圆满，在日常生活中，哪些过失非常大、哪些功德非常大，根本不懂取舍。现在有这个闻思的机会后，大家应该对功过作个对比，让自己有个选择的余地。否则，什么道理都不知道的话，做善事不知从何处下手，舍弃恶业也不知如何舍弃，这是非常可悲的！

今天，我就利用时间给大家讲一下吸烟的过失。有些佛教徒以前特别喜欢吸烟，烟瘾也非常大，后来遇到佛法后，基本上已经戒掉了，现在只剩下了一个回忆，当然，习气比较重的人，偶尔还会在梦中吸烟；非佛教徒的群体中，吸烟的现象相当严重。其实吸烟的危害相当大，不仅即生中损害健康、耗尽财产、心理不正常、引发诸多过患和疾病，来世的果报更是令人不寒而栗。高僧大德们一致公认，烟草是魔的恶愿所形成的，故而吸烟的人非常可怕，修行人都不敢接近。包括我自己在内，遇到吸烟的人也非常担心，害怕自相续中的修行境界和很多

加持，依靠这样的染污会消失。

烟草的来源有不同历史，比较公认的有几种，在此给大家讲一下作分享。

第一种说法：在佛陀时代，一次佛在龙宫入于甚深禅定，欲界他化自在天的两个魔女，以妖媚之术来迷惑佛，想破坏佛的戒体。因为佛已断除了一切贪欲，对美色的贪爱早已消失，故魔女的诱惑无法得逞。二魔女怀恨在心，于是各发一恶愿：较长的魔女取不净粪抛向中国，形成了大蒜。（食用大蒜的话，身心不自在，由于魔的诱惑，欲望也非常大。有关戒律和修行教言中都说，凡享用大蒜者，过失相当大。所以平时在饭菜中，最好不要放葱、蒜，尤其是大蒜更要制止。）另一魔女取经血洒向印度，形成了烟草。由于烟草是魔女所发之愿，故吸食者会逐渐损坏慈悲心，嗔心、邪见、愚痴等五毒自然增长，更会破坏修行人的一切功德。

第二种说法：很久以前，魔王波旬在临死前，无论怎样也咽不了气。他的大女儿说："我杀害一千个众生。"波旬也不能死去。二女儿说："我杀死一亿个众生。"他仍然无法死去。最后小女儿说："我将经血洒在地里，百般发邪愿：愿以经血为因生出毒叶，男女俗人尤其是入佛门的僧人吸烟，以此过失，七世中三代人天眷

属不得解脱，千劫中必定不能从漆黑烟馆中解脱出来，烟草遍及之处的天龙地神八部都被制伏，彼人耗尽寿命、福德，眷属百姓受用衰减，彼人短命多病、畏惧怨敌，出现各种不幸，后世堕入十八层地狱。"发了这样的恶愿之后，魔王波旬才安心死去。所以，凡是吸烟者，魔的加持和诱惑会入于心。

第三种说法：释迦牟尼佛转法轮时，有个诽谤三宝的破戒弟子，她心生忿恨，发愿将来一定要在人间留下恶种子，让众生无法修学佛法。由于她恶愿的力量特别大，死后就成了魔，来到人间企图破坏佛陀教法。她准备把魔与魔女所生的蛋带到佛法最兴盛的印度，快到印度时，因为释迦牟尼佛的佛光普照，她无法进去。五百年间正法兴盛，她一直没有机会。佛涅槃五百年以后，她又想出来兴风作浪，当她刚从地里出来，就遇到莲花生大士的佛光，莲花生大士是百尊咒师的顶尊，降魔威力极强，她又无法捣乱。可她并未就此罢休，于是把魔蛋捏碎，变成粉抛洒在虚空中，随风吹到了与印度毗邻的城市。第二年，那里就长出一种奇异的草——这就是烟草。

后来，这种草被一个五百多岁的婆罗门老人发现。她心想，自己活了五百多年，从未见

过这样的异草，觉得很稀奇，就把它带回去，拿到印度一个城市里贩卖。城市里有个魔所化现的妓女，她一见到这种草，马上生起强烈的贪心，花高价买下来。随后她把这种草点燃、熏吸，觉得浑身舒服，接着便开始引种。由于她的魔力，第二年就获得了丰收。此后便一传十、十传百地种植开来，并由印度慢慢传入中国云南等地。在中国，烟草是明朝传入的，此前的历史中都没有烟草的记载。

吸烟对我们发愿、修行等有极大损害，这一点，对佛教稍有了解的人都知道。莲花生大士之后的很多伏藏大师，关于吸烟者堕入恶趣的教言相当多，不仅佛教中有这样的记载，世间人对吸烟的评价也不是很高。曾有一则故事说：有个美国的烟商，到法国做生意。一天他在市集上大谈吸烟的好处，突然有位老人走上台子，大声说道："女士们，先生们，吸烟还有三大好处：第一、狗怕吸烟者；第二、小偷不敢偷吸烟人家；第三、吸烟者永远年轻。"一时间，台下观众情绪振奋，那位商人更是喜形于色。老人却把手一摆，继续说："为什么呢？因为：一、吸烟的人驼背的多，狗见了，以为正要拾石头打它；二、吸烟者夜里咳嗽，小偷以为他没睡，不敢偷；三、吸烟者都短命，所以



永远年轻。"

当然，凡事不能一概而论，吸烟者也有年纪大的，不一定个个都短命，咳嗽的人也不一定都吸烟。但不管怎么样，吸烟的危害非常大，以前抽过烟的人，应该通过修金刚萨埵等方式来忏悔，如果不清除这种染污，临死时或来世一定会感受苦果的。

很多上师的教言中说，吸烟者越来越多的话，对佛教的危害特别大。最近我听说有些上师对香烟作加持后，专门要求大家抽，这是非常不好的现象。以前也有一个人，不管到哪一个城市，都把好几包烟弄出来，一支一支放在盆子里，无论来了出家人还是在家人，都让每人抽一支。当时很多居士特别为难，因为自己根本不会吸烟，就说："我可不可以不吸？"旁边有些居士马上呵斥："上师加持的！机会难得，为什么不吸？不吸就会破坏缘起，一定要吸！"那些人也比较愚笨，不得不学着吸烟，影响非常恶劣。我认识一些那里面的人，也曾当面批评过。

当然，这些上师有没有密意，我也不好说。但按照莲花生大士和历代上师的教言，凡夫人吸烟是不允许的，甚至智悲光尊者还说："诸位上师若吸烟，凡结缘者堕恶趣。"如果上师自己

吸烟，那么凡与之结缘者，比如在他面前听过法、灌过顶的人，都会堕入恶趣。紧接着又说：“诸位长官若吸烟，所有属下堕恶趣。”所以我比较担忧有些人，现在领导基本上没有不吸烟的，他的属下会不会全都堕落呢？毕竟这个教证是智悲光尊者说的。在藏传佛教的历史上，除了无垢光尊者以外，智悲光尊者、华智仁波切那样的高僧大德难得一见，他既然以金刚语断定了，有些人的下场令人堪忧。

现在经常有些“上师”声称：“佛陀在戒律中并没有制止吸烟，所以吸烟应该没问题。”这种说法非常愚痴。佛陀一切教言的宗旨，就是诸恶莫作、众善奉行，烟草既是魔力所化，肯定包括在遮止的范围内，而且莲花生大士为主的高僧大德都异口同声宣讲了吸烟的危害，极少数人为了维护自己的利益而宣扬吸烟的功德，许多大德都认为，这是在故意摧毁佛法。如果故意摧毁佛法，续部中说：“能害佛教法，勤谤上师者，智者当诛之。”毁坏佛法、诽谤上师的人，他的语言统统是魔的加持，应该用密宗降伏法来遮止。

现在有极个别的居士，对佛法一点都不懂，经常大力帮助弘扬非法行，他们不知道释迦牟尼佛的佛法就是教法和证法，除此以外，世亲




论师说根本没有其他法。法王如意宝经常引用一个教证说：“何人生起一善心，即是如来之证法；何人言说一偈颂，即是如来之教法。”生起一刹那的悲心、慈心、菩提心，这种善心就是证法；给人宣说一个偈颂或自己听受一个偈颂，这就是所谓的教法。教法和证法现在很难以弘扬，即使有一点弘扬的机会，有些人也像被魔加持了一样，行为非常颠倒错乱。所以大家今后有能力的话，不管出家人还是居士，应当竭力弘扬佛法，即便没有这种能力，也不要让众生特意去做有害的事情。现在有些人造恶业的能力很不错，弘扬吸烟的势力非常强，其实凡夫人整天都在搞非法和不善业，没有必要再以善知识或上师的名义劝他们造恶业了。因此，看到亲朋好友中有吸烟的人，应该想办法劝他们把烟戒掉。

当然，给他们讲来世的果报，有些人不一定听得进去，应该从医学、健康的角度来劝导，这样他们比较容易接受。其实在古代，医学就已认识到了烟草的危害：明朝《淇南草本》中指出：“烟草辛热，有大毒。”清朝养生专著《老老恒言》中说：“烟草味辛性躁，熏灼耗精液，便昏昏如醉也。”近年来，有人做过一项统计：90％的肺癌、75％的肺气肿和 25％的冠心病，

都是由吸烟所导致的。全世界每年约有 250 万人死于吸烟所引起的各种疾病。很多人认为吸烟能令通体俱快、非常舒服，却不知道它是慢性杀手，使人在不知不觉中深受其害。美国曾做过一项实验：将青蛙丢进煮沸的锅中，青蛙受到强烈的刺激，会奋力一跳，跃出锅外。而后，仍将这只青蛙放进装满凉水的锅中，在锅下逐渐加温，青蛙毫无觉察地在温水里悠然自得，直到它感到水烫无法忍受时，再想跃出水面却已动弹不得。很多人也是如此，若遇到猛烈的痛苦或刺激，自己就会马上避开，而喝酒、吸烟等渐渐侵损身体时，很容易失去戒备而招致灾祸。所以，不说佛教的因果，仅仅是想到自己的健康长寿，吸烟也是有百害而无一利。

现在社会上的人特别喜欢吸烟，一支接一支不断抽着，将每个月的工资都变成烟，从鼻子里飞走了。他们虽然知道吸烟对身体不好，但是烟瘾很难戒掉。其实要戒烟并不困难，只要在诸佛菩萨或具有加持的上师面前，至心恳切地发愿，即可得到不可思议的庇护。莲花生大士说过："一旦在任何一位善知识面前发誓，并真正把烟戒了，我会像你的影子一样护持你。"佛教徒心里有一种信仰，再加上佛陀和上师的加持，戒烟应该没有问题。我就遇到好几

个人，本来烟瘾非常大，但后来痛下决心后，从此就再不想抽了。

即便你不信佛教，那也可以效仿有些世间名人的戒烟经历。譬如，清朝的乾隆很喜欢吸烟，几乎一有空就抽。后来他经常咳嗽，太医说："皇上的咳，是吸烟伤肺。若要治咳，必先戒烟。"乾隆很听太医的话，戒了烟，咳嗽也治愈了。

马克思也一度烟瘾很大，他常常一边工作，一边吸烟。他曾说："《资本论》的稿费，还不够支付我写作时需用的雪茄烟钱。"后来，他得了气管炎，医生禁止他吸烟，他就下决心把烟戒了。

美国前总统里根，希望 2000 年之前把美国建成一个"无烟国家"，于是自 1985 年起，他决定戒了烟。（这个愿可能没有实现，现在美国吸烟的人还是比较多。）

新加坡前总理李光耀，原来吸烟一支接一支。后来为了创建无烟国，给全体国民作表率，他以身作则主动戒了烟，一举战胜了多年癖好。

还有，戴高乐[23]、列宁[24]等等，也是为了自

[23] 法国总统戴高乐是一位著名的"戒烟将军"。1947 年 11 月 28 日，戴高乐当众宣布戒烟，当时他已年近花甲。在此之前，他每天要吸 3 盒 Nary Cut（切成细片的块形烟草）。自宣布戒烟到他逝世的长达 23 年的时间里，他始终遵守诺言，没再吸一支烟。他从内心深处认识到，为了法国，应

己的健康而戒烟。他们用世间的理念或一种誓言，完全可以战胜自己的习气。

其实一个人不吸烟的话，绝对不会有任何不良影响。我们学院几千人，吸烟的一个也找不到，学佛的氛围非常不错，我们这里跟外面有很大差别，看不到喝酒的，看不到吸烟的，也没有各种各样的非法行，但在这样的环境中，每个人都过得十分充实、快乐。还有不丹国家，是全世界著名的无烟国，原来法王如意宝去时非常高兴，他老人家说："一个国家全民信教就很难得了，而全国都信奉莲花生大士和宁玛巴，甚至抽一支烟的人也没有，这样的国家在历史真的很少见。"（不丹吸烟的人，我们当时没有看到，历史上也这样说，但不知道具体有没有。）本来，贩卖香烟的利润比较高，但不丹国王要求整个国家不准卖烟，这使举国上下得到了无穷利益。

正如前面所言，单单从关心身体的角度讲，

当保养好身体。有人问他戒烟成功的"秘诀"，戴高乐的回答是："不妥协！"

[24] 列宁从17岁就学会了吸烟。他的母亲十分担心他的健康，就劝他戒烟。母亲对列宁列举了吸烟对身体有害的种种理由，思想早熟而又敬重母亲的列宁听从了劝告，毅然戒了烟，并且终生不吸。十月革命胜利后，列宁在办公室墙上贴上"禁止吸烟"的纸条，在有人不遵守规定依然吞云吐雾时，他生气地当众撕下纸条，并且说"免得糟踏规定"。列宁在参加星期六义务劳动时，一个人出于敬慕请列宁吸烟，列宁谢绝了，并且幽默地笑着说："同志，你在战场上和敌人勇敢作战，你为什么不能跟吸烟作斗争？"

大家也尽量不要吸烟。烟草及其燃烧后所产生的烟雾中，含有4000多种有害物质（也有说600种）。1支烟所含的尼古丁可杀死1只老鼠，长期吸烟的人，大量尼古丁累积在体内，势必对健康构成极大威胁。现代医学家还通过试验发现，抽1支烟会折寿11分钟。所以想长命百岁、健康无病的人，最好是不要吸烟。

从佛教因果的角度讲，吸烟的过失更是罄竹难书。宗喀巴大师曾说："以邪愿魔之恶物，不必说是直接用，甚至药中配烟草，七日服用，则病人、医生二人，地狱之中七劫不得解脱。"阿哦仁波切（华智仁波切）也说："倘若指甲上放少许烟而吸，此罪业以诵一亿观音心咒也不能忏净。"当然，这些教证阐述的角度，是警告大家吸烟过失的量非常可怕，而不一定真有这种过失。比如伏藏大师降魔金刚说过："仅仅嗅闻烟味者，虽是八地大菩萨，也要堕黑绳地狱一次。"可是大乘教典皆承许八地菩萨不会堕恶趣，那他为什么这样讲呢？就是为了说明吸烟的危害程度特别严重。譬如，有人要做一件特别恶劣的事情，你知道后会警告他："不要犯这个罪啊！如果犯了，即便是国家总统也要坐牢。"这话的份量非常重，就会引起那个人的注意。

但不管怎么样，我们平时接触吸烟者，还

是要尽量注意。当然，有些人因为工作关系，闻到烟味是经常的，你在单位上班，所有的人都吸烟，不接触他们是不可能的，那怎么办呢？你回到家后应该忏悔。有时候我家来一些不信佛的领导，他们难免会在家里吸烟，但我不得不接待、不得不应酬。藏族人基本上都懂规矩，在出家人家里或佛堂里不会吸烟，但有些对佛教一无所知的领导，来了之后就马上吸烟。我心里很不舒服，表面上还要装作舒服，等他们走了以后，马上打开窗户，烧烟烟、薰香……伏藏大师绕那朗巴说过：“于坛城前若吸烟，智慧本尊不降临。”所谓的坛城，就是我们的佛堂或修行人住的地方，在那里最好不要吸烟，如果有人去吸烟，你所修持的本尊都会远离，修什么法也很难得到感应。所以，大家要尽量远离这些人。但我也担心，有些居士学佛很虔诚，而她的丈夫喜欢吸烟，那两个人通过什么方式来共处呢？可能只有自己经常念金刚萨埵来忏悔，除此之外也没有其他办法。

不仅是吸烟的过失非常可怕，卖烟的过失也相当大。夏噶措智让卓大师说：“卖香烟者将于五百世中沦为饿鬼。”我们获得这样的人身，一定要明白哪些有功德、哪些没有功德，尤其是吸烟、喝酒这些行为，可以说是低劣者的做

法。这样一说，也许很多人都不高兴，他们认为自己懂这些很了不起，根本不知道有害处。其实著名歌星王菲的孩子是兔唇，有些医学专家说，就是因为她吸烟太多所致。因此，要想对今生来世真正负责，就要明白吸烟的过失非常大，吸烟者连三宝和护法神也没办法护持。玛吉拉准空行母在预言中说：“在争斗时代的最后，将会有一种人们放在口中的东西，具有贪、嗔、痴、慢、妒等五毒。它源自于中国，传到蒙古，并将为西藏人所吞食……如果禅修者吞食烟毒，就算修行百劫，也无法证悟本尊。在未来世，他们还会徘徊在恶道中，就算是三宝也没有办法救护。”因此，大家不能一边吸烟一边祈祷三宝。

在短暂的人生中，我们应为佛教做一点有意义的事，假如经常“吞云吐雾”，其结果只会损害健康、毁坏佛法。现在很多文明国家都规定，在公共场合不准吸烟，并将5月31日定为“世界戒烟日”。我觉得这个节日非常好，若经常有一些戒烟日、放生日，通过各方面来宣传这些功德，人们自然会了知如何取舍。

以前在吉林省还是哪个地方，有次在同一个宾馆里，戒烟协会和烟草协会同时在开会。当时烟草协会的势力比较强，广告和标语打得

特别大，而戒烟协会的力量比较弱，处处显得特别可怜——这好像是几年前的事了，我有一点点印象。所以在末法时代，你高举佛法旗帜的话，这个力量在哪里都很微弱，可是作为发了菩提心的人，哪怕在公交车上遇到吸烟的人，也应该给他讲一讲吸烟的危害。有时候我坐车时看见有些司机吸烟，不管自己坐多远，就一直在旁边讲吸烟的过失。当然给他讲来世因果，他也听不进去，但若讲一些医学知识，坐了一两公里后，有人还是有戒烟的现象。所以，我们要发挥自己的作用，在不同的场合劝别人戒烟。

现在有些佛教徒认为："喝酒有一点过失，吃肉也有一点过失，但吸烟不应该有过失，因为它只是一种草，可以给身体带来快乐……"这些造恶业者为了维护自己，可以讲许多似是而非的道理，但这些相似的道理在因果面前无法颠扑不破。所以你最好不要一天到晚宣扬恶业的功德，就像小偷整天讲偷盗的好处一样，正常人是不会承认的。倒不如有一点自知之明，知道自己的行为很可怜、很可怕，用惭愧心来对待。

说实话，现在社会上的坏人比较多，在坏人的群体中，诚如萨迦班智达所言，智者怎么

会受到恭敬呢？就如众多毒蛇居住的地方，再亮的灯火也不能发出亮光[25]。比如你今天去参加会议，所有的领导都喝酒、吸烟，只有你一人不喝酒也不吸烟，再加上还不吃肉，大家就会觉得你精神有问题，肯定把你当成疯狂者。当然，若是出家人，面对社会算是好一点，因为没有头发的人，不喝酒、不吸烟理所当然，如果你剃了光头拿一瓶白酒，除了济公和尚以外，不一定会受到大家赞叹。但是作为在家居士，面对众人的误会、反对、毁谤时，还是应该勇敢，不要随顺他们，认为造恶业很光荣，不造恶业、行持善法很羞耻，不吸烟喝酒就在世人面前抬不起头来。

月称论师说过，在疯狂的世界中，即使有一些精神正常的人，也很难面对这个社会，最后不得不像那个国王一样发疯[26]。可是具有正知正念的佛教徒，不管别人怎么看待你，也应该坚持高尚的行为。如果能按照传承上师的教言，

[25] 《格言宝藏论》云："恶劣愚者聚会中，有学之士怎受敬？犹如居住毒蛇处，灯火再亮不发光。"

[26] 以前有一个国王，婆罗门通过观察星相告诉他，几天后要下一场雨，喝了这些雨水，肯定会导致疯癫。几天后果然降下暴雨，整个国家的人都因此而发疯，只有国王记住星相婆罗门的预言，没有喝雨水，因而保持正常。但是，他的臣民见国王与他们不一样，便纷纷指责国王是疯子，在众人呵毁下，国王也渐渐觉得自己是疯子，最后也喝了雨水，真的变成了疯子。

尽心尽力行持有功德的善法，并在力所能及的范围内，将佛法弘扬到各一个角落，这对自他的利益是不可言说的！



饮酒之过患

思考题

1、为什么说饮酒的过失非常大？你周围有哪些事例可以证明？

2、有人认为，饮酒可创造灵感，有助于增添气氛、沟通感情。对此，你怎么看待？

3、如果有些上师对酒作加持后，让很多人享用，你会如何提醒大家？

4、为什么说佛教徒必须滴酒不沾？假如因工作需要，你不得不喝酒应酬，那该怎么办？

5、《善生经》中阐述了饮酒哪六种过失？请谈谈你对这些的理解。

6、请以这节课所学的内容，至少帮助你周围的一个人戒酒。

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

在座的出家人和居士，饮酒的人恐怕不一定有，因为我们学院有规定，佛教的戒律中也有规定。但外面很多的非佛教徒，由于没有看过佛陀的经典、高僧大德和伏藏品中的教言，也没有依止过善知识，以种种因缘所致，觉得饮酒是一种正常现象，甚至个别佛教徒也这样认为，所以我今天给大家讲一下饮酒的过患。

无论从藏传佛教、汉传佛教还是世间的角度讲，饮酒的过患都是无穷无尽的。明白了这个道理后，以前喝过酒的人，应该好好忏悔；以前没有喝过的人，看见亲人朋友对酒感兴趣，也应劝他们不要饮用毒药般的酒；以后若有人想饮酒，听到这些过患后，要把这种恶心改掉，尽量趣入光明正道。这就是我的一个希望，也是今天讲课的主要发心。

现在看了外面很多人的行为，我的心里只有一种悲哀。本来三界众生由无明愚痴所惑，一直沉醉在色声香味的美酒中，没有醒过来，现在又加上一层酒，把自己弄成醉醺醺的，那什么时候才能清醒啊！我有时候看见一些领导、同学或者熟悉的人，在餐桌上推杯换盏、觥筹交错，真的对他们生起很强烈的悲心。但是也没办法，现在这个社会就是这样，随着物质的高度发展，人们都喜欢在短暂的刺激中寻找快



乐，所以饮酒造恶业的人越来越多，几乎每个人都推崇“何以解忧？唯有杜康”。

有人说造酒的始祖是杜康，其实酒并不是中国人发明的，早在2500多年前，佛陀就在经中讲了饮酒的种种过患，可见，那时候就已经有酒了。而且按中国历史来推算，第一个造酒的人也不是杜康，而是夏朝的仪狄。《战国策》中记载，仪狄受天帝之女的命令，发明了酿酒。他把酒献给大禹，大禹饮后觉得味道甘美，但却下令禁止造酒，他忧虑地说：“后世必有以酒亡国者！”此话不幸而言中，他的孙子太康，便因酒而亡国。夏朝的最后一个君主桀也好酒，据说他曾蓄酒为池，大得可以划船，酿酒剩下的酒糟堆成山，十里之外都能看到，夏桀因纵酒暴虐，民怨鼎沸，终被商汤击败而亡国。殷商的纣王，也是以糟为山、以酒为池，划船在酒池里豪饮，饮到烂醉时，便举行男女三千人的裸体狂欢，终于弄得国破家亡。所以，“周革殷命”以后，周公便发布禁酒令：如有群饮，于法当斩。

在历史的长河中，因酒亡国的现象屡见不鲜，在酒的面前，许多君王更是丑态百出，甚至因之而丧命。譬如藏地的赤热巴巾国王，他特别好酒，就是因为喝醉了酒，而被下面的奸

臣暗害，之后藏地幸福十三代依此告终；东晋孝武帝醉酒后，也被自己的妃子闷死；北齐文宣帝喝醉酒后，杀了爱妃，命人把她的大腿骨做成琵琶；隋炀帝杨广“妓航酒船”，临死也没忘一个酒字……上至帝王将相如此，下至普通的平民百姓，因饮酒而导致的悲剧，更是不计其数。

有些人认为，饮酒完全是弘扬“酒文化”，应该值得大力提倡。于是逢年过节，电视上、报纸上的广告 30%都是关于酒，劝人喝酒的理由也听起来很舒服，说什么适量饮酒有利于健康，还可以增加食欲，预防心血管疾病等等。但真正从世间、出世间两方面来分析，饮酒根本没有任何利益，希望听受这堂课的人断除饮酒的恶习。当然，你们饮酒又不是花我的钱，我个人来讲，不应该有什么意见，但我比较了解饮酒的过患，故从内心中希望你们能远离酒。

很多人都觉得饮酒非常好，包括我接触的有些领导、朋友、佛教徒，他们也都这样认为，说如果戒了酒，人生就失去了乐趣，一切灵感荡然无存。听说以前白居易就嗜酒如命，800多诗词均是酒醉而成，陶渊明、苏东坡等诗人也常赞叹美酒，李白说：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”杜甫也说：“醉里从为客，诗

成觉有神。”很多人都认为酒能带来灵感，喝了酒以后下笔如有神，写诗作词可以一挥而就。曾有一个部门的秘书长，他不喝酒的话，什么文章都写不出来，领导给他喝一瓶酒，他很快就能把材料弄出来，但第二天醒过来，根本不知道昨天是怎么写的。所以他把这一切都归功于酒的加持，于是“百年三万六千日，一日须倾三百杯”。

现在的人认为，酒不仅能产生灵感，还有助于增添气氛、沟通感情，餐桌上少了酒的话，大家就没有共同语言。所以请客的时候，饮食、饮料、蔬菜不是很重要，关键要看喝的酒怎么样，是五粮液、茅台还是国窖 1573？因此，有一个部门的领导，在单位仓库里堆满一箱一箱的名贵酒，他们领导的轿车后面也有好多箱酒，每一瓶基本上都三四百块钱以上。现在人请客，单纯吃东西的话，最多是一两千块，但如果再加上饮酒，起码要三四千块钱以上。

人们互相交流的过程中，都认为酒是不可缺少的感情“催化剂”。前段时间我们几个同学一起吃饭，当时就有很多人求我，可不可以喝一点酒？如果没有酒，话实在说不出来。现在人真的很奇怪，正常的时候不会说话，已经失态了才觉得好沟通、好交流。对好酒贪杯者而

言，“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒”，珍宝和妙乐不足为贵，最珍贵的是什么？就是永远陶醉在美酒中不要醒来，永远都是走路东倒西歪的、说话语无伦次的、心里迷迷糊糊的，这才是最快乐、最成功的。这些以饮酒取乐的人，就像萨迦班智达在《格言宝藏论》中所说，实际上是将疯狂当作安乐，非常可怜！

值得一提的是，现在社会上有种不好的现象：某些所谓的活佛、瑜伽士，对烟酒作加持后，让多年守清净戒律的居士和出家人享用，这完全是毁坏佛教的行为。原来我翻译过《烟酒杀生过患》，它的作者就严厉批评过这种现象，他说：“如果罪恶的酒可以加持，那你应该也有能力加持大便让他吃，加持小便让他喝。”尽管语言比较尖锐，但事实上的确如此。当然，我们也不排除莲花生大士、萨局哈巴、桑瓦益西等大成就者可以将美酒变成甘露，给众生治病作加持，但现在末法时代的人，是否有这种能力也不好说。如果你贪执酒味而饮酒，然后自己喝醉了，说明你没有真正的境界，如此一来，下场就会如莲花生大士在《胜乐戒源续》中所说：“咒师若成酒疯子，转生嚎叫地狱中。”《正法念处经》也讲了嚎叫地狱的十六个近边地狱，全部都与饮酒有关。

我最近在翻译华智仁波切的《饮酒之过患》，出来了以后，非常希望大家从头到尾好好看一下。我在翻译的时候，看到饮酒有那么大过失非常害怕，现在很多人都不懂这个因果，所以我们以后若看到有人饮酒，一定要尽量制止。如果你是佛教徒，最好今后能滴酒不沾，佛陀在《毗奈耶经》中说：“草尖许的酒也不能饮用，否则你不是我的弟子，我不是你的本师。”所以凡是受了居士戒的人，今后不要以工作、家庭等各种借口来饮酒。我们对佛教潜心研究了这么多年，哪些有可怕过失、哪些没有过失，这一点完全能明白，因此作为一个佛教徒，务必要把这个恶习断掉。

饮酒不仅对来世不利，今生中大多数疾病，如食道癌、口腔癌、肝癌等，也是由它而引起的。据世界卫生组织统计，酒中含有60种有害物质，中国每年死于酒精中毒的人数超过11万。所以即使你不信因果，为了自己的身体着想，也应该把酒戒掉。若经常喜欢饮酒，能使自己的心智迷乱，一个人原来再文质彬彬，饮酒以后也会判若两人。我以前认识一个不错的领导，他喝醉后在上级面前说了很多不该说的话，把对自己有害的事情统统抖搂出来，我们旁观者觉得很可笑，但也没有办法。还有一个公司的

老板，在酒吧里喝得酩酊大醉，打电话让下属去接他。下属送他回家的途中，他在车里一边吐一边哭，直骂自己不是人。他平时非常有尊严，但当天喝醉后一反常态，下属故意把他的话录了下来，后来不知道敢不敢给他听。

古往今来，芸芸众生借助于酒，演出了林林总总的醉生梦死。大家都高唱着"无酒不成席"，却忽略了酒是"穿肠毒药"。任何人都对自己很关心，想依靠酒而获得快乐，却不知酒所带来的不是快乐，而是难堪与痛苦。龙猛菩萨说："饮酒世间蔑，误事亦耗财，痴迷行非事，是故恒戒酒。"饮酒会致使心识迷乱，行持非法之事，而且还浪费财物，从而招致众人的蔑视。饮酒的过患真的非常多，故大家务必要杜绝。

当然，出家人和居士已发誓永远不饮酒，这个我不担心，我担心的是城市里的有些人，他们请客招待都离不开酒，没有酒就变成"哑巴"了，这些人真该多了解饮酒的果报。饮酒的果报相当可怕，龙猛菩萨在《大智度论》中讲了35种过失，并告诫大家："有人施酒及自饮酒，得狂愚报。"（给别人布施酒或自己买酒喝，果报有两种：一是生生世世变成疯狂者，二是生生世世变成愚笨者。）《善恶报应经》中讲了36种过失，《华严经》、《念处经》中也讲了很多过失。大

家有时间的话，应当翻阅一下这些经典。

《涅槃经》中还说："酒为不善诸恶根本，若能除断，则远众罪。"酒是一切不善的根本，若能戒掉它，便可远离一切罪业，但如果没有戒酒，那其他的戒律也无法守好。以前有一个家喻户晓的故事：有位守五戒的修行人住在寂静山林中，一天来了一个女人，手拿一瓶酒，牵着一只羊，对他说："你或者与我做不净行，或者杀了这只羊，或者喝下这瓶酒，三者必择其一。"修行人听罢不由寻思："不能与她做不净行，也不能杀生，因这两样过失太大。而饮酒可能过失稍小，不妨选择饮酒了事。"于是他喝下女人手中的酒。谁料到饮酒后心智陷于迷乱，他不仅杀了羊，还与女人做了不净行，最终三样过失都被一一犯下。所以，守居士戒的关键就是不准饮酒，一旦你喝了酒，很容易犯杀生、偷盗、说妄语等罪业。

有些人可能认为："不要紧！我的酒量非常不错，适当喝一点不会醉，我喝一杯就可以。"但你喝了一杯以后，还会喝两杯、三杯、四杯……最后在凳子上已经倒下去了。有些聚会本来很成功，大家都非常开心，但若有一两人醉后发酒疯，整个场面就乱得一塌糊涂。很多人饮酒的场面特别可怜，哭的哭、闹的闹、吐

的吐，他们却觉得很快乐，实际上这非常颠倒。《正法念处经》中说，饮酒者、劝酒者、造酒者，这三种人都会转生嚎叫地狱，感受无量的难忍痛苦。当然，你不信因果的话，那就另当别论了，但我奉劝你还是“宁可信其有”比较好。我为什么要给大家翻译这方面的教言？就是希望有些人对此会考虑，对自己会负责，而不是看到悬崖就闭着眼往下跳。其实世间上有这么多饮料，这么好吃的水果、饮食，既然很多人饮酒后中毒而死，断送了自己的性命，你为什么偏要喝毒药一样的东西呢？

如果有人说饮酒是一种会供加持，这也是不合理的。荣索班智达为主的高僧大德都讲过：“尽管会供时有饮酒的传统，可若贪执酒味而享用，那跟普通人的饮酒没有什么差别。”所以，大家不要以密宗为幌子而毁坏自相续。

不管大乘经典还是小乘经典，释迦牟尼佛都宣讲了饮酒的危害，《阿含经》之《善生经》中阐述了六种过失：**一、失财**。**二、生病**，我认识一个领导，他的生活是这样安排的：第一天不停地饮酒，黄昏时已醉得不省人事；第二天下午大概两三点钟醒来，我们去找他办事，他睁开眼瞄一下，接着又睡过去了，再重要的事情也没办法处理；第三天他一天都不想吃饭，



一直生病，痛得很厉害；第四天没有什么精神，迷迷糊糊的；第五天休息一天；第六天又开始饮酒（众笑）。这样有没有意义呢？你们自己也看得出来。**三、斗诤**，饮酒后经常会吵架、打架，即便是一家人，有时候也大打出手。**四、恶名流布**，饮酒者的口碑十分不好，不可能有人对他很赞叹。以前叶利钦总统去访问美国，离开的前一天，美国总统克林顿宴请他时，叶利钦喝了很多葡萄酒。按计划，他回莫斯科的途中将于与另一国家的总理进行会谈，但当飞机抵达时，他的头脑还没有清醒。陪同官员见事不妙，经过一番讨论，决定让副总理代表他去。当副总理下机后，叶利钦掉下了眼泪，对陪同官员羞愧地说：“你们这么做，让我在全世界面前丢尽了脸！”**五、恚怒暴生**，喝了酒以后，嗔恨心会非常猛烈。**六、智慧日损**，智慧也是日益损减。以前我有一个同学，智慧、人格各方面很不错，但后来他因工作需要经常应酬，（这是他自己说的，我不知道什么工作非要喝酒不可，）现在笨得要命，反应非常迟钝，说话也吞吞吐吐的。所以，大家一定要明白饮酒的各种过失，如果你的亲朋好友饮酒，那应该尽量去劝阻，不然对他们的今生来世都不利。

饮酒不仅有上述过失，现在的人请客吃饭，

常在餐桌上你吹我吹、说来说去，没有意义的话题扯很长时间，本来一个小时就能吃完的饭，他们四五个小时也解决不了，特别浪费时间。尤其是作为佛教徒，今天喝了酒的话，明天什么善法都做不了，对看书、念经一定会厌恶。以前我在放牦牛时，隔壁住了一个老人，他平时很有善根、很有善心，对佛法也很虔诚，可是他最大的毛病就喜欢喝酒，一旦没有酒了，即使翻山越岭也要去买。后来他的肺肝很不好，医生让他不要喝酒，但因为恶习难改，他始终戒不掉，最终因此而死了。所以，有智慧的人一定要学会取舍，尽量断除这样的行为。

今天，我给大家象征性地讲了一下饮酒过患。其实华智仁波切在《饮酒之过患》中，引用了许许多多的教证说明这个问题，只要是相信因果的人，看后绝对不敢再喝酒。当然，如果你不信因果，纵然是释迦牟尼佛来到你面前宣说真理，你也不一定恭敬接受，这就是一种因缘，如《现观庄严论》偈颂[27]所讲的一样。

大家有幸得到了人身，又值遇了佛法如意宝，最好不要因贪酒而毁坏今生来世，喜欢饮酒的人一定要悬崖勒马，在上师三宝前发誓永

[27] 颂云："如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。"

远断除。我看到有些人，过去对酒的贪心非常重，但依止善知识对正法生起信心后，当下发誓宁可毁坏身心也不喝一滴酒，如今已过了十几年，他确实没有碰过酒。可见，三宝的加持力不可思议，只要有坚定的决心，做什么都不会有太大困难。

总之，不管是男人还是女人，我奉劝你们不要饮酒，（现在女人饮酒的现象很严重，在我们藏地，女人饮酒是很可怕的事。）倘若有人以唐诗中的词句来反驳，其实也没有用。因为那些诗词的作者虽是名人，但从他们的行为来看，现在肯定在嚎叫地狱里受苦。古代的大诗人也好，现代的明星歌星也罢，他们的名声只是靠一种因缘获得的，没有一个人能躲得过因果。堪布阿琼也说："上至佛陀下至凡夫，谁都不能超越因果规律。"

当然，要注意的是，大家今后若有一点修证、有一点名声时，千万不要拿酒来弘扬佛法，否则，你干脆不要弘扬了。当然，如果你有莲花生大士那样超胜的成就和神通，我也不敢阻拦你，但若没有的话，最好不要宣传这些恶行。以前我也反对过有些高僧，他们在汉地时，该弘扬的佛法和菩提心不弘扬，不该弘扬的抽烟、饮酒、打麻将却大力提倡。其实这用不着出家

人去弘扬，专门弘扬它的广告公司多着呢！因此，任何人都不要以佛法为借口，毁坏很多人的善根，假如你实在没能力度化众生，那也不要故意去毁坏众生！



吃肉之过患

思考题

1、吃肉有哪些过失？如何才能断除对肉的执著？你打算用什么方法来劝人吃素？

2、有些佛经中明明开许吃三净肉，为什么说大乘修行人不能吃肉？你对这些问题，以前有过哪些想法？现在又有什么收获？

3、如果你的上师喜欢吃肉，并要求所有的弟子也都吃肉，你将会如何对待？为什么？

4、有人认为，只要学密宗就可以吃肉，因为密宗会供中要享用五肉。这种想法正确吗？请说明理由。假如你周围的人持类似观点，你打算怎么样纠正他们？

5、你以后会穿动物皮吗？为什么？这对你自己的修行有什么帮助？

6、吃素有哪些功德？请从世间、出世间的角度分别阐述。

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义
为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天跟大家一起学习吃肉的过失。

这个话题，在座的道友并不陌生，我在课堂上经常提到，而且几年前曾经要求：凡来学院求学的四众弟子必须要吃素。当时有些人以前吃肉的习气比较严重，或者因学藏传佛教时受到其他上师和环境的影响，一下子改掉比较困难，所以我就试着采取各种办法，让大家循序渐进地改掉这种坏习惯。

说实话，我刚开始戒肉的时候，也犹豫了半天，在翻阅了很多大乘经典和论典之后，才从内心中对吃素生起随喜之心，并坚定发愿有生之年一定要吃素。从这一辈子来讲，我虽然不像其他孩子一样喜欢杀生，但因为藏地条件所限，吃肉还是有一定的习气，最初戒掉时有点困难。但后来依靠诸佛菩萨及上师如意宝为主传承上师们的加持，和自己所发的坚定誓愿力，再加上我们这里买蔬菜和水果比较方便，我个人就慢慢适应了素食。

同时，我还用高压政策强制性要求大家不准吃肉。因为很多道友来到这里就是为了听法，

所以我给他们提的条件是：凡想听我课的人，必须要吃素！这样以后，很多人觉得听不到法有点可惜，考虑半天之后，才选择走这条路。那个时候，有些道友无法一下子改掉习气，有人甚至做梦在吃肉，有些实在忍不住，偷偷到饭店里去吃一点……但现在来看，这种毛病还是可以改的，他们如今看到肉或听别人说吃肉，就禁不住恶心、发呕，根本没有想吃的欲望。即使是习气比较重的人，遇到对境时嘴唇动一动，没有遇到对境时，基本上也不想吃。

大家学习藏传佛教，并不是来学习吃肉的。汉传佛教从梁武帝开始一直到现在，不管哪一个寺院，甚至在居士团体中，也都保持着吃素的传统，这种美德值得我们佛教徒学习、赞叹、随喜。现在信息相当发达，吃素有各种便利的条件，因此，希望我们五明佛学院为主的入藏求学的汉族四众弟子，一定要了解吃肉的过失，尽量断除这种恶习。

前年我去深圳弘法寺，与本焕老和尚一起吃饭时，谈到了有关吃素的问题。当时我讲了一下我们这里的情况，老和尚听后非常高兴，双手赞成说：“一定要吃素！我们发了菩提心的人，怎么敢吃众生的肉呢？”从老和尚的语言中，对众生的大悲心流露无余。

所以大家值得考虑：吃肉对今生、来世有没有利益？它的过患怎么样？……现在很多人这方面的串习根深蒂固，一下子断掉比较困难。有些人说，自己没肉就不想吃饭。其实你不想吃饭的话，饿两天就会想吃了，这只不过是一个借口而已。如果你真对众生有大悲心、对生死轮回有强烈的出离心，就不应该选择吃肉。有些人口头上说自己是佛教徒，但实际上没有一点大悲心，一直随恶劣的习气转，这样的话，修行是不可能成功的。

如今，很多人以小乘佛法开许食三净肉[28]为由，理直气壮地为自己吃肉作辩护，他们口口声声引经据典说，释迦牟尼佛也未曾全面禁肉。其实这种说法不合理。佛陀在大乘显宗经典和密宗续部早就明示过，对三净肉的开许属于方便说，大乘行者理当彻底禁肉。我以前也写过一些书，比如《藏密素食观》、《放生功德文》、《悲惨世界》，其中就大量引用了《大藏经》和诸大德论典中遮止肉食的教证作了详细说明，众多经典和论典中都异口同声地说：小乘经典确实有开许食三净肉的说法，但大乘戒律对此规定全面遮止。

[28] 三净肉：没有亲眼看见为自己杀，没有亲耳听见为自己杀，没有怀疑为自己杀，远离这三种过失的肉，叫做三净肉。

《梵网经》中云："夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。"吃肉的人，断掉了对众生的慈悲心，众生见到他会生起一种恐怖感。打个比方说，我们看到牦牛不会害怕，因为它没有爪子，不会吃人，而如果看到老虎等猛兽，就会不敢接近，担心它伤害自己。同样，我们人也分为两类，一类人具有大慈大悲心，众生见到就心生欢喜，譬如无著菩萨、如来芽尊者强调不吃肉，附近的众生都愿意靠近他们；而一类人杀生食肉，相续中遍满嗔心、贪心、愚痴等烦恼，如猎人、屠夫，任何众生见了，都会生起极大恐怖。

我们发了大乘菩提心的人，在发心时就已知道一切众生当过父母眷属，现在它们不幸变成了动物，正感受着各种各样的剧苦，我们即使没有能力去度化，也不应该吃它们的肉。如果吃了它们的肉，那么跟吃父母的肉没有差别，《华严经》云："食肉之人，即食父母眷属肉。"这个教证，大家一定要记住！在许多高僧大德的传记中也看得出来，他们对动物有什么样的父母之想，所以我们遇到可怜的众生时，若没有能力超度它们，还要去吃它们，真的非常可怕！

有些人可能想："这些动物又不是我杀的，

肉已经做好了，不吃也是浪费，吃这种肉应该没过失。”这种想法不合理。试想，我们这里若有 2000 个人吃肉，哪怕一天只吃一顿，杀好几头牦牛也不够，这样推算下来，一年 365 天要杀害多少众生？吃肉会助长杀生，即使不是你亲手所杀，却也是为你而杀，这个罪业你难辞其咎。

现在有些人觉得，如果每顿饭都要对着几盘素菜，一点肉星都没有，那简直生不如死。其实从医学的角度讲，人体的结构并不适合吃肉，老天爷给我们设计的身体就是吃素的结构，吃了肉反而对消化系统等各方面不利。但很多人的恶习难改，一听说不能吃肉，就非常惊讶：“啊？不吃肉吃什么啊！”我们又不是豺狼，除了肉以外，难道不能吃其他东西吗？有些领导在吃饭时，若见到满桌都是素菜，从他的表情也看得出来，他觉得自己跟牦牛没什么差别——“怎么全是吃草啊？”这种想法纯属愚痴之见。《佛说佛名经》云：“食肉之罪，理不可恕。”吃肉的罪业不可宽恕，因为在每一块肉的背后，都要以付出宝贵的生命为代价。在这个世界上，金钱、洋房、轿车不是最宝贵的，名声、地位也不是最宝贵的，最宝贵的是什么？就是自己的生命。每个众生都喜欢活而不愿死，

可我们为了满足一时的口腹之欲，就要让众多动物付出宝贵的生命，承受剧烈的痛苦，你难道不感到羞愧吗？

现在的世间人真像发疯了一样，在过去，吃肉杀生的量不会那么多，而如今随着高科技的飞速发展，再加上运输条件非常便利，当天从大海里用机器打捞出好多鱼，马上就能通过飞机、火车运到各地。人们杀生的量非常恐怖，我有时候确实想：“自己修行虽然特别惭愧，穿着这种衣服，但内心的烦恼、外在的行为经常给佛教丢脸。然而幸亏我不是不信佛教的在家人，不然的话，这几年来可能一直在杀生吃肉，不知道会造下多少恶业！”

我们现在遇到了大乘佛法，出家人也好、居士也好，要好好思维短暂的人生中选择哪一条路。当然，对有些居士而言，家里的人都吃荤，自己单独开“素食馆”，可能有一定困难。本来你的学佛就遭到里里外外的谴责和蔑视，现在吃饭又与众不同，他们就更不满意了。但不管怎么样，你还是要尽可能保持自己清净，假如每天都随他们吃肉喝酒，这个过患是无穷的。我昨前天刚讲了喝酒的过失，这两天附近就有一个副县长，酒醉后无缘无故地开枪，打死一个乡长。这位副县长下去的时候，还是副

县长的身份，但大概半个小时后，就变成了犯人，坐公安局的车回来了。我详细问了一下当场的领导，他们说这两人也没有什么争吵，就是边吃肉边喝酒引起的。我当时真的觉得：我们修行人一定要珍惜自己的缘分，虽然在轮回中被业和烦恼的镣铐紧紧束缚着，但我们有幸遇到大乘的佛法和善知识，明白了基本的取舍之理，过着一个清净的生活，这是非常难得的！

现在有很多人，包括有些佛教徒，对吃肉、吸烟、饮酒、打麻将等过失一无所知。其实不说别的，只从身体健康的角度讲，佛经中就说吃肉非常不好，如《十善戒经》云："啖肉者多病，当行大慈心，奉持不杀戒。"所以，我们应该生生世世行持不杀生吃肉的清净行为。当然，出家人是不会故意杀生的，因为佛陀袈裟有不可思议的加持。以前藏地有极个别的人破了戒，但仍穿着出家衣服，他们说穿僧衣就是不杀戒，穿出家衣服去杀生是不可能的。但作为在家人，为吃肉而杀生的现象非常严重，这是相当可怕的。所以，大乘佛教徒应该发愿：生生世世不杀生，即便自己变成了旁生，也不要变成食肉动物。有时候我在电视里看到"动物世界"，从内心中觉得千万不能吃肉，一定要断绝这种缘分，否则来世万一转为旁生，会不会变成食肉

动物也不好说。有些大海里的动物，一天要吃好几吨鱼，这种情况看起来非常可怜。

吃肉对修行的危害也相当大。吃了肉的话，很多本尊修法都不能成就，甚至护法神、天尊、人和非人也无法保护你，《楞严经》云："食肉之人，所求功德，悉不成就；食肉之人，诸天远离，众生怖畏。"有些学密宗的人认为吃肉有功德，尤其是上师加持过的肉，味道更鲜美。但你的上师再怎么了不起，能不能把佛在经典中明显遮止的行为变成善法，也很难说。

有些汉地的居士多年来一直坚持吃素，可是遇到有些所谓的上师后，上师不仅自己肆无忌惮地享用肉，还要求弟子一定要吃，并引用一些教证说："具有大悲者，应该享用鲜肉。"这种说法真的很可怕。不要说汉传佛教，就连藏传佛教非常有名的大德，如夏噶措周让卓、如来芽尊者、华智仁波切、宗喀巴大师、无垢光尊者、智悲光尊者、法王如意宝、托嘎如意宝（法王如意宝的上师）等，也从来没有这样开示过。上师如果想对弟子作加持，难道不能用其他方法吗？让很多人把吃肉的习惯发扬起来，不但对自己不利，对整个佛教也不利。现在有些地方的道场和修行人，在见修行果方面没什么观察和辨别能力，可是吃不吃肉这一点，他

们看得很清楚，也听得很清楚。假如大力提倡吃肉，招致众人直接或间接的毁谤，这样恐怕不是很好。所以，以菩提学会为主的所有佛友，应该好好学习大乘经典，萨迦派果仁巴大师等智者再三思维和研究之后，最终得出的结论就是：大乘经典和续部中没有开许吃肉。

也许有人认为："密宗会供中要享用五肉，这难道不是吃肉吗？"其实这个密意你理解错了。密宗是有享用五肉的说法，但《密集金刚》、《空行续部》等中都说了，这是修行境界达到很高层次之人的做法，享用五肉的人必须对众生有超度能力，你若没有这种能力，那看一下作表示就可以了，不需要你大口大口地吃肉，一瓶一瓶地喝酒。无上密法之所以如此秘密，就是因为很多甚深教义，人们不了解，看到只言片语就开始断章取义，最后误入歧途，这种现象非常可怕。还有些续部中说，所谓的吃肉，乃不了义说法，它是指用无二的智慧吞掉分别念，而不是让你张大嘴巴把猪肉、牛肉吞进肚子里。所以，会供的含义并不是让你真正吃肉。

要修密宗的话，必须首先以加行为基础，成熟自相续之后，再接受上师灌顶，逐渐修学生起次第和圆满次第。这些都属于密宗的行为，你见解没有达到最高层次时，行为是不允许行

持的，故初学者没有必要以密宗为借口而吃肉。有些人觉得修密宗就可以吃肉，这完全是孤陋寡闻的表现，密宗并未开许所有的人吃肉，若连这点常识都不知道，想修密宗恐怕有一定的困难。

大慈大悲的佛陀在因地时，为了众生可以付出最宝贵的身体和生命，我们虽然做不到这一点，但故意去杀害众生而吃它的肉，这绝不是佛教徒的行为。《大智度论》十一卷中说，佛因地时为一只鸽子，见路人因迷路而快要饿死，就将自己的身体布施给他当食物。我们佛教徒应该有这样的精神，可现在很多人不愿为众生付出自己的身体，却很喜欢众生为他而付出身体，这实在是非常颠倒。

其实吃肉的过失非常大，《入楞伽经》云："肉非美好，肉不清净，生诸罪恶，败诸功德。"吃肉会产生各种罪恶、过患及灾害，败坏自相续中闻思修行、大悲菩提心等的功德，平时我们也看得出来，经常大鱼大肉的人，面目狰狞、说话蛮横、行为粗暴，悲心已经被吃肉毁坏了。所以，有些上师不管是显现上还是真实的，如果吃肉的习气改不掉，我奉劝他们最好不要在大庭广众中宣扬"吃肉的佛法"，以免既引生别人的邪见，又毁坏别人的善根。有些弟子宣

扬上师一天能吃多少肉，这也不一定是赞叹上师功德。愚痴的人对吃肉有各种赞叹，现在拉萨那一带，就因为西方垃圾文化的冲击，有一群商人经常在那里宣扬“不吃虾的人没有智慧”，以前藏族人没有吃虾的习惯，但现在也慢慢被改变了。

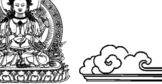
有人甚至说佛陀也开许吃肉，佛陀在经中云：“若有痴人，谤言如来，听许食肉，当知是人，恶业所缠。”这种人被恶业所缠，非常可怜。只要你稍微学过大乘佛法就会知道，大乘的千经万论中，根本找不到开许吃肉的教言。尤其是《楞伽经》、《涅槃经》等了义经典中，佛陀分别跟大慧、迦叶讲了许多吃肉的过失，当时有弟子就问：“您在初转法轮时，曾开许吃三净肉，现在为什么完全遮止？”佛陀说：“我的教法犹如阶梯般一层一层深入，初入门者若一下子断掉所有的恶习，有一定困难，故我在小乘教法中先开许食用三净肉。但这种规定并不究竟了义，因而在大乘中遮止所有的肉食。”

杜绝所有的肉食，在座道友就做得很不错，原来我要求戒肉时，大家都共同发愿了，真的非常非常感谢。这几年来，此举对在国内外弘扬藏传佛教起到了很大帮助，对“不吃肉的佛法”，汉传佛教许多高僧大德和虔诚居士也容易

接受。所以，外面有些居士共同放生、念佛时，希望也能够集体吃素。原来成都有些居士，刚聚在一起时，有的吃素、有的吃肉，但习惯了素食以后，他们在公共场合基本没有吃肉的现象。我去年也给我的寺院立了一条新规定：在家人若要供斋，一律不准有肉食。据说反响也非常好。所以有些居士的根本上师到汉地弘扬佛法时，大家欢聚一堂的过程中，最好是不要点肉，你可以说：“我们对上师最恭敬、最高的礼节，就是用素食供养。上师您老人家可不可以开许？”即使上师显现上喜欢肉食，但餐桌上也最好不要供养，否则影响不是很好，间接对上师的弘法利生事业肯定有影响。毕竟汉传佛教有汉传佛教的规矩，这么漫长的历史长河中，这种规矩一直保持着，而且非常如法合理，大家应该学会尊重，不要故意去打破。

有些人可能想：“我不是杀生，只是买肉，这会不会有过失呢？”也是有的。佛陀在《楞伽经》中说：“为利杀众生，以财网诸肉，二俱是恶业，死堕叫呼狱[29]。”有些人为了肉而杀生，有些人为了肉而付钱，这两者其实有同等罪业，

[29] 此为汉译。藏文的经典中，“同样”的意思比较明显，上师在《藏密素食观》中引用时翻译为：“为求利润杀有情，为贪肉食给财产，彼二具有罪业者，号叫等狱中受煮。”



都会堕入号叫地狱。

你们在没有学佛、皈依之前，可能杀害了很多众生，因为从小的教育和习惯所致，根本不知道生命的价值，觉得动物好像没有苦乐感觉，所以杀害它们不会手软。你们每个人也想一想，以前在读书时、工作时，逢年过节或者结婚、过生日，稍有一点条件的时候，可能都要吞下无数众生。但因果是不虚的，你以后临死时一闭眼睛，就会看到这些众生向你讨命、要你还债，因为你剥夺了它们最宝贵的生命，这是用钱财地位无法偿还的，一定要你以命抵命。所以，有些人身体有疾病，应该是因为以前杀害过众生。包括我自己在内，有些病肯定是前世杀生的果报，到医院里输液、按摩、针灸解决不了问题，毕竟按摩和输液才花几百块钱，而众生的生命用几千几万块也无法弥补。

我们若对因果有诚挚的信心，就会明白很多疾病的来源就是自己所造的恶业。当然，除了相信因果以外，还要学会面对自己的习气。一方面要懂得吃肉的过失、吃素的功德，将功过进行对比、取舍，另一方面，要经常祈祷上师三宝，在释迦牟尼佛为主的传承上师前合掌发愿、磕头，发愿一定要生起对众生的大慈大悲心。这种心若能真的生起来，你就会把一切




众生视为父母，根本不会想去吃它们的肉。

噶当派有这样一个故事：香顿与香秋桑波结伴前往某地时，途中遇到一群卖茶叶的商人，两人向商人化缘乞食，一位康巴茶商给他们供养了一截已风干的动物下半身肉。香秋桑波一见，感慨万千地说："哎呀！这是我们母亲的下半身啊！做儿子的，怎么敢无耻到连母亲的肉都要下肚呢？"那个商人顿时大惊失色，收拾起干肉，急急忙忙落荒而逃。

香顿目睹了整个过程后，对香秋桑波赞叹道："你从小生长在父母信佛的家庭中，加上很早就在大善知识前出家求道，后来又住在寂静地方修行，故对众生能有如是的大悲心。而像我这种年纪的人，已阅尽人间沧桑，什么都看在眼里，没有像你这样的大悲心。"

正在感叹时，一个老人走了过来，恭敬询问他们是哪个教派的，香顿回答说："我们是噶当派的。"老人听罢，由衷地赞叹道："噶当派的上师确实是值得信赖的皈依处，但愿康区将来也能有一所噶当派的寺庙！"如其所愿，据说康区后来果真出现了噶当派的庙宇。不仅如此，不吃肉的习俗也日渐在藏地风行起来。因此，一旦相续中生起大慈大悲心，对轮回生起极为强烈的厌离心，不吃肉并不是很困难的事情。

然而，若未真实生起这些出世间念头，吃肉、喝酒、贪色就会屡屡发生，根本没有办法对治。

在吃肉方面，现在有人经常宣传：“不要执著！吃一点肉没什么的。”我们学院就有一个道友，本来不吃肉很多年了，她在家时也不吃肉，但后来遇到一个不是居士也不是出家人的“三品物体”，那人非要让她吃肉，说这是帮她破“执著”。那人造善业要求大家不执著，但自己造恶业却很执著。所以现在的人为吃肉而造的罪业非常多，我们一一举出来也没有必要，希望你们多看一下《悲惨世界》这类的书籍。不看的话，光是别人说不要吃肉，你不一定能接受，看了以后，才会彻底明白它的可怕。

还有一点佛教徒也应该注意：以后尽量不要穿动物皮。在过去时代，我们藏地过着一种原始生活，对水獭皮、狐狸皮、豹皮比较重视，但这几年来，随着很多佛教徒的大力劝说，人们逐渐转变了这种观念。但是在汉地，吃动物肉、穿动物皮的人还是比较多，尤其是到了冬天，很多人都认为穿动物皮可以防寒。其实现在科技这么发达，好衣服不一定非要是动物皮，希望大家能改变这个习惯。

回顾我自己的人生，小时候我也经常穿皮袄，得一点羔儿皮的话，心里很高兴。一方面

这是藏地的不良传统，一方面也是因为当时物质条件所限。我记得小时候没有买布的钱，即使有钱，也买不到，当时一年只有七尺布票。（老年人应该记得吧，那时候买粮食要用粮票，买布要用布票。）再久远一点，人们就更没有穿的了。但是现在，人造衣料那么多，我们为了穿的不应该造那么大罪业。有些人特别喜欢穿丝质的衣服，但古人说：“方寸绸中，千条生命。”为了一件衣服，需要杀死很多很多的蚕，而且这个过程很残忍，穿这种衣服真的没有必要。现在城市里的人，有些喜欢穿丝绸，有些喜欢穿羔儿皮、老鼠皮、水獭皮、黄鼠狼皮，（有没有老鼠皮啊？应该有吧。如果一个人要穿老鼠皮的衣服，可能杀好几百只老鼠。）有些喜欢用澳大利亚的羊皮垫子……但凡是与动物有关的东西，虔诚的居士尽量不要去用，以免直接或间接染上一些过失。

随着物质的发展、道德的衰微，现在还有许多人在吃上花样百出，各种吃法惨不忍睹。有一道菜叫“烤鸭掌”，我倒没有亲眼看过，但有关材料中说，是将活鸭放在微热的铁板上，把涂着调料的铁板加温。活鸭因为热，会在铁板走来走去，到后来就开始跳，最后鸭掌烧好了，鸭子却还活着。切下脚装盘上桌，鸭身做其他用。其残忍程度就像以前的纣王一样，炮

烙犯人双手时，闻到手掌焦臭味，纣王就哈哈大笑。还有一道菜叫“浇驴肉”，是把活驴固定好，旁边有烧沸的老汤。食用者指定要吃某一部分，厨师剥下那一块的驴皮，露出鲜肉，用木勺舀沸汤浇那块肉。等浇得肉熟了再割下来，装盘上桌。据说吃了好几顿后，驴还在不断地叫。

现代人不仅吃法残忍，杀生数量也触目惊心。很多小孩喜欢吃“麦当劳”、“肯德基”，其实这全部堆积在无数众生的尸体上。据有些秘密消息透露，麦当劳、肯德基都用激素养鸡，一般的鸡要半年才发育成熟，但他们的鸡从孵出来到成品鸡之间只要两个星期。所以那些激素都被人体吸收了，自然会导致各种疾病。且不说佛教中业果的辗转相报，单从营养学、卫生学、医学的角度来讲，肉食对身体也极为不利，禽流感、非典等这些奇怪的病，全部都与动物肉有关。去年一段时间发生禽流感时，很多人就非常羡慕素食者，因为一点也不用害怕。

世间上很多学者认为，素食的营养非常齐全，吃素者不用担心营养不良，作为肉类的替代品，素食有过之而无不及。现代营养学权威——哈佛大学佛德烈史博士曾说：“硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等，营养丰富并不少于肉类，

有此素食何复他求!”孙中山也说过：“唯豆腐一物，当与肉类同视。”据世界卫生组织分析，十种垃圾食品中，肉类其实占主导地位。在古代，人们对素食的成分没有能力研究，所以觉得肉食、骨头汤对身体很好。但现在科学发达以后，大家才发现了肉类的恐怖，比如在显微镜下可看到鱼肉里有许多长长的、细细的小虫，你要是吃鱼的话，这些虫就顺便在你肚子里安家落户，进而引发各种疾病和传染病。而且，动物身上基本都带有寄生虫、病原体，倘若吃了动物肉，它的疾病也会间接传染给你。

我原来在一段时间内大量翻阅了国内外有关营养方面的书，最后发现不说关心自己的来世，仅仅是保护今生的身体，最好的方法也莫过于吃素。素食的营养完全足够，再加上没有那么多危害，故大家应该经常弘扬这一优良传统。如果你的习气比较重，实在是不能长年吃素，那也应尽量在佛教节日、特殊日子里发愿吃素，慢慢戒掉自己的恶习。实际上，哪怕你一个月能吃素几天，无论从健康的角度，还是从因果的角度来说，都有很大的利益。吃素还能令你对佛教有进一步了解，遣除各种恶业的违缘之后，修行的顺缘自然具足，学佛法也一定会圆满的。因此，大家对吃素的经典、世间



学问应该多学习一点，今天因为时间关系，我就简单介绍到这里。

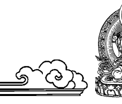


《修心八颂》要义

——2006年于上海开示

思考题

1、请背诵《修心八颂》，并解释其字面意思。
2、有些人的股票下跌了、轿车被偷了，就觉得好痛苦，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，你是这样的吗？请对这种做法加以分析、抉择。
3、文殊菩萨都发愿做众生的奴仆，作为一个佛教徒，你平时的言行举止应当注意什么？
4、当你产生贪嗔等烦恼时，通过什么样的方法来断除？
5、在修行的过程中，如果遇到野蛮的众生对自己制造违缘，应该如何面对？
6、假如有人因嫉妒心，无中生有地对你诽谤，你会怎么做？
7、如果你全心全意地帮助某人，结果他却恩将仇报，千方百计致你于死地，你会怎么样处理？
8、你帮助一个人时有哪些条件？哪些是不如法的？今后有什么打算？
9、你学习《修心八颂》之后有何感想？




顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《修心八颂》这部法，有些道友可能以前听过，也学过，然而佛法并不是听过就可以了，也不是学过就足够了，应该将之融入相续，经常以此来对照自己。这里只有八个颂词，看起来比较简单，但行持起来并不是那么容易。以前没有得过传承的人，今天应该得一个传承；已经得过传承的人，需要再次巩固自己的境界，为了这样一个目的，今天上午我给大家讲一下《修心八颂》。

如今在国外，许多大德在弘扬大乘佛法时，主要宣讲《修心八颂》，以此规劝大家修持菩提心。在国内，自古以来也有无数大德宣讲这样的殊胜法门。以前上师如意宝在学院或者出去到各寺院弘法时，经常强调这部论典的重要性。而且，他老人家要求学院弟子必须背诵三部论，并且精通其中要义：第一部是《佛子行三十七颂》，第二部是宗喀巴大师造的《三主要道论》，

第三部就是今天所讲的《修心八颂》。《修心八颂》的文字不多，但依靠这样的窍诀，能真正断除我们相续中的烦恼，为了获得殊胜的大乘窍诀，大家理当专心谛听。

《修心八颂》有一些故事，《大圆满前行》中也引用过，在此顺便给大家讲一下。噶当派的高僧大德，历来尤为重视《修心八颂》，曾经有一个恰卡瓦格西，他对五部大论无不精通，并对新旧派的众多教法了如指掌。有一天他去甲向瓦格西家，看见枕边有一个小经函，顺手打开翻阅，突然看到"亏损失败我取受，利益胜利奉献他"一颂，他觉得这实在是稀有，内心特别有触动，便问："这是什么法？"甲向瓦格西告诉他："这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。"他又问："谁有这一窍诀的传承？"甲向瓦格西说："朗日塘巴尊者本人有。"听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨。（噶当派格西的求法之心如此迫切，可是我们有些人，学习佛法的时间一拖再拖，不知要拖到什么时候。）

他千辛万苦到达拉萨后，不知道朗日塘巴尊者住在何处，数日之中他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，格西不在乎传染而亲近他，向

他询问朗日塘巴尊者的消息。他告诉格西一个噩耗：尊者已经圆寂了。格西听后非常悲伤，一方面为众生没有福报而难过，另一方面也为自己无法亲自得受传承而惋惜。

格西问："尊者的继承人是谁呢？"那人说："向雄巴格西与多德巴格西，但他们二人关于谁做法主之事意见不一。"实际上，这两位格西并不是为了自己做法主发生争执，而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说："您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样承侍您。"多德巴格西说："您年轻有为，学识渊博，理应住持寺庙。"

二位格西本来是互相观清净心，但恰卡瓦格西却误认为他们为继承上师法位而不和，心想："他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有此传承呢？"他到处询问，后来有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承，于是他马上动身前去。

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将自己的披单铺在地上，请求他在此稍坐片刻，自己有一问题请教。上师说："我一般没有在外面坐的习惯，你有什么事情请马上说吧。"恰卡瓦格西说："我曾看见'亏损失败我取受，利益胜利奉献他'的法语，这一法与我的心很相应，您感觉此法如何？"（他是在试探夏

日瓦格西。）上师说：“尊者与此法相应也好、不相应也好，如果你不想成佛就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”他又问：“您有此法的传承吗？”上师说：“我确有此传承，我一辈子修的就是这个法。”他便跪在上师面前请求道：“请尊者摄受我，赐给我传承！”上师说：“你若能长期住在这里，我可以传给你。”后来，恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦上师，这期间上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著，获得了殊胜的成就。

今天我给你们讲一个多小时，也讲不了什么，关键是看你们修不修。如果没有修，你们一边摇着扇子一边打瞌睡，听一听也可以；我在这里一边擦汗，一边敷衍了事，讲一讲也可以，形式上谁都能应付，主要是你们能不能以《修心八颂》来衡量自己、对照自己。若真能像恰卡瓦格西一样行持，虽然这个窍诀很短很短，但它的加持不可思议，一定会断掉自己的烦恼和我执，生起自他交换的菩提心。

这次传法没有事先安排，是昨前天才临时决定的，但这部法的加持力相当大，上师如意宝也再三传讲过，我自己的传承应该非常清净。大家学习之后，可能有些人会以此对照自己，

有些人听完传承后，就把法本扔在一边，再也不看了。记得我以前在杭州也传过，今天也有很多那里赶来的居士，不知道已经过了两三年，你们修了没有、看了没有？如果没有修，自己虽然有听法的功德，我讲法也会有一点功德，但除此以外，实际行动能不能有改变也很难说。所谓佛法，不在于口头上讲得多么漂亮，也不在于形象上搞得多么隆重，关键在于自相续能否得以调伏。现在很多地方的佛教变成了一种形式，表面上看来很庄严、很精彩，但每个人的贪心嗔心丝毫不减，一点改变都没有。

我今天讲的这八个颂词，字面意思很简单，没有什么不懂的，但若想即生成就的话，自己也应该像恰卡瓦格西那样修行六年。然而有些人不要说六年，修六天他也会抱怨起来：“八个颂词还修六天，我半个小时就修完了。”实际上，佛法并不是这样的！

接下来，正式宣讲朗日塘巴尊者的《修心八颂》。

解释题目：修心八颂

华智仁波切曾说：“修心修心修自心，以四厌世心修心，无有身语其功德，获得解脱无有余。”假如以四种厌世心——人身难得、寿命无

常、轮回过患、因果不虚，一再地修持自心，即使身体和语言没有做其他善法，除了解脱也没有别的去处了。因此，修心非常重要，此处讲的就是修心法门。

藏传佛教的噶当派，尤其是阿底峡尊者、仲敦巴格西、博朵瓦格西，对于调伏烦恼的修心法门相当重视。去年我也给这里的少数人讲过《修心七要》，文字不太多，但真正做起来并不容易，你们若能精通一个颂词或半个偈子，对自己的一生乃至生生世世都有相当大的利益。

作者：朗日塘巴尊者

朗日塘巴尊者是博朵瓦格西的大弟子，是驰名天下的大成就者，被公认为无量光佛的化身。

在座的有些人，最近在学《净土教言》、《菩提道次第广论》，每个礼拜利用星期天来学习，有些人认为自己很了不起，到处给别人炫耀。实际上这没有什么，从整个人生的时间来观察，如果一个礼拜有一天，一年中也只有五十一天的学习时间，其余三百多天都在搞世间法。即使是这一天，很多人也是早上起得很晚，觉得今天是星期天，多睡一点；中午到那边去马马

虎虎学一点东西，有些人听课一直打瞌睡，好像专门到那里去睡觉的；下完课以后吃吃喝喝，那个时候就特别开心。有些人真是业力现前，一遇到佛法就没有精神，特别疲倦、特别昏沉，而平时说些无聊的话、做些无聊的事，又聪明、又开心、又能干，这就是凡夫无始以来的习气毛病。

说实话，我们山上的道友，可能一年中连半个月的散乱也没有，最多是夏天到草地上放松放松，平时都是在学习佛法、背诵经论，早上起得早，晚上睡得晚。可是大城市里的人截然相反，他们的时间和精力都花在聊天应酬上了，修行的时候就没有精神了，听课也没有精神，做作业也没有精神——“我都四十多岁了，为什么还要做作业？我早就毕业了，不做不做！”但如果做一些世间的事情，他就不是四十岁了，很年轻哪。

有些人的习气太重了，造恶业的顺缘太多，造善业的顺缘稀少，自己能不能解脱还是要打个问号。总结一生的话，倘若你活了70年，学佛的时间有没有10年？如果没有，大多数时间都花在了贪嗔痴方面，那来世有没有解脱的保障？

所以大家不要有很多理由——“我现在很

忙”、“家里有一大堆事情”、“单位忙得不可开交”，找各种乱七八糟的借口。其实解脱是自己的事情，出离轮回也是自己的事情，你整天跟别人讨价还价，我觉得这样没有必要。你们要想当佛教徒，就应该当个名副其实的佛教徒，不要挂一个牌就可以了，自己再怎么忙，也应该能空出一部分时间来。当然，365 天让你拿出 200 天，这恐怕是不现实的，但若连 1/5 或 1/7 的时间都抽不出来，就不是真正的修行人了。

我非常重视珍惜时间，假如明日复明日，那明日何其多？很多人学习佛法的时候，“这个礼拜不空，下个礼拜再说吧”、“再拖一段时间吧”……一年 365 天，你们的时间用在佛法方面有多少？我们山上的人当中，我算是比较懒惰的，但我仍在继续学习、继续努力，只要有一口气，就不会停下来，这跟城市里的人比起来，还是有很大很大的差别。因此，大家应该把学佛摆在重要的位置，以后的生活需要调整，这样才有解脱的希望。

第一颂：

> 愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
> 时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以超胜如意宝的饶益他众之意乐，时

时刻刻珍爱轮回中的一切众生。

世间人认为轿车、别墅、金钱非常难得，实际上，以利益众生的菩提心对待整个世界、对待所有的众生，这比如意宝更加珍贵。佛陀在《教王经》中说：“为了身体，可以舍弃财产；为了生命，可以舍弃财产和身体；为了佛法，可以舍弃财产、身体与生命。”当然，以世间的价值观来看，也许很多人不会理解，但从大乘的角度来讲，世界上最珍贵的就是利他之心。《入菩萨行论》中也说：宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善根，但是决不毁损自己的菩提心[30]。所以我们一定要帮助众生，在这个世间上，财产、身体、生命都不重要，最重要的就是帮助别人的菩提心。

当然，菩提心的价值，有些人不一定知道。佛经中有个公案说：往昔有父子二人拥有一个如意宝，父亲天天都保护如意宝，有一天他很困，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将如意宝收藏好，千万不要给任何人。”父亲很快就睡着了。这时来了几个小偷，问这小孩要如意宝，孩子说：“父亲交代了，如意宝不能给任何人。”小偷于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意

[30] 吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。

宝是一块石头，对你也没有什么用，糖果却可以马上吃，而且价值是很贵的。不如我们交换吧！”小孩就把如意宝交了出去，自己换得一点糖果。

学佛亦是如此，若把最重要的东西舍弃了，虽然得到一些微利，也没有多大意义。有些人的轿车被偷了、房屋被没收了、身体受到一些威胁，他们就觉得好痛苦，心里面相当着急，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，这是非常愚痴的，犹如刚才那个小孩一样。

我们热爱一切众生，乃至蚯蚓、蚂蚁以上，从佛教的角度来讲，这个叫菩提心；从世间的角度而言，则是献上自己的爱心。这颗心是任何金钱和财物都无法与之相比的，但是很多人非常愚笨，有菩提心不觉得很珍惜，而看见一些老板有几亿，或者自己找到金银财宝就认为很难得。实际上最珍贵的是菩提心，我们遇到任何违缘也不能舍弃，这是大乘佛教最重要的精神。

当然，今天到场的人当中，一部分人我从来没见过，也许是刚刚皈依的，讲大乘不共的利他心，你们不一定能接受。因为学习佛法就像是上台阶，要一步一步上去，很多人先求人天福报，让自己赚钱发财、健康平安、家庭和

睦、长得漂亮、生活顺利等等，但从价值观的角度来讲，利他心才是非常非常珍贵的，有了利他心，即使你生活不顺、财产受损，也不值得特别伤心。

比如意宝更珍贵的利他心，所缘的对境应该是一切众生，而不仅仅是人类。现在有些宗教对人类很好，经常搞慈善机构帮助那些受灾的人，但看到旁生被杀害时，他们根本不管。这种做法是不对的，三界众生都有苦乐的感受，大家一定要帮助所有的众生。以前不管自己怎么做的，从现在开始，应该发愿生生世世不离菩提心，这种愿哪怕只生起一刹那，功德也是相当大。这是佛陀亲口宣说的，并不是我在这里胡言乱语，说一些没有根据的话。今天来了这么多人，每个人要对自己的语言负责，你们都有一定的智慧，在世间很多方面广闻博学，欺骗你们也没有必要。

在所有的佛法当中，最稀有难得的，就是利他的菩提心。大家应该时时刻刻观察，首先看自己是不是佛教徒？如果是，那是大乘佛教徒，还是小乘佛教徒？假如整天所做的全部是为了自己，这就是小乘佛教徒；倘若你不仅要自我解脱，还要尽心尽力地帮助一切众生，帮助的方法虽然多种，最好的就是依靠佛法，有

了这一颗心，就是大乘佛教徒。

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，接触什么样的人，都要把自己看得比他人低贱，并且诚心诚意地想帮助别人，将爱心奉献给整个世间。

我们平时会接触很多人，在这个过程中，一定要注意不能有傲慢心，自己再怎么了不起，也应当做众生的奴仆。宗喀巴大师在《事师五十颂释》赞叹文殊菩萨的顶礼句中说："虽恒住于无上果位，然做众生仆。"在三界中，文殊菩萨是智慧第一，但是他还发愿当众生的奴仆。无垢光尊者在《心性休息》中讲过，真正具有法相的善知识，尽管境界超胜于所有的人，但显现上仍要随顺众生[31]。

现在的有些人，稍微有一点钱、一点地位、一点才华，就高高在上，觉得自己非常了不起，四威仪也显出一种傲慢相。这不是真正的佛教徒！印度、藏地、汉地无数的高僧大德，修得越好，就越尊重别人，而不是一开口就说大话，

[31] 若问上师之法相，为引世间与众同，超世间故与众殊，三门诸行较众胜。

跟谁都不愿意接触。人与人之间的交往，有些问题需要注意，如果自己认为修行不错，就趾高气扬，怎么能真正利益众生呢？

这里的有些人发心多年，为了佛法还是非常辛苦，平时发资料、打电话，或组织放生、印经书，但从来没有自我宣扬过，只是一心一意、默默无闻地利益众生。所谓的菩萨，不是表面上宣传得很成功，而是内心中非常愿意帮助别人，在交往的过程中很切合人意。

人学佛之后还是会有所不同，一旦佛法融入了内心，跟以前相比，自己会判若两人。以前没有学佛时很傲慢，跟任何人交往，整天都看别人的过失，但是学了大乘佛法以后，自己的嘴巴会扣一把锁，有必要时打开一下，没有必要就把它锁着，不会乱说。

有些人特别爱说别人过失，一开口就是这个不好、那个不好，出家人不好、在家人不好，间接说明只有他一个人好，除自己以外，其余的都是坏人。这样不太好！虽然在末法时代，个别出家人的行为不太如法，但你在依止他时，首先应该观察清楚，这样才不会后悔，即使他某些行为不如法，也不需要你专门宣传，这既有损佛教的形象，也有损佛法的形象。

我们是一个佛教徒，在社会或家庭中应该

起表率作用，不然，别人对你的印象和评价都不好。所谓的印象，指内心的一种看法；所谓的评价，则是显露于语言上的表示。有些佛教徒在社会上的评价相当不错，在家人当中有，出家人当中也有。有些人觉得自己很不错，但与他交往还是很麻烦。

作为修行人，相续应该像棉花一样柔软，即使别人说自己的过失，自己也会宽宏大量，不斤斤计较。仲敦巴尊者曾问阿底峡尊者："如果有人打我、骂我，我该怎么办？"尊者回答："很好啊！这是偿还宿债的难得机会，理应借此精进修持安忍度。"而我们很多人并不是这样，特别喜欢听别人赞叹，不愿听到丝毫指责。

阿底峡尊者的一生，有三大殊胜窍决：第一是时时刻刻观自心；第二是用正知正念来对治烦恼；第三是长期修持菩提心。所以，在修行过程中，应该恒时观察自心。我们已经皈依了佛门，趋入了大乘佛法，在今后的生活中，千万不要跟不学佛的人同流合污，若慢慢跟他们融入一体，这就太可惜了！

第三颂：

> 愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
> 毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于行住坐卧四威仪中，应当恒常观察自心，无论是坐车、睡觉、吃饭，都要省察自己有没有远离正念，而不是观察别人的过失。一旦生起了贪心、嗔心、傲慢、嫉妒，就要及时觉察，意识到它们的危害性，用无我空性等方法来加以断除。

比如看到别人的行为不如法，很想发脾气，当下就要提醒自己："我是大乘修行人，不能生嗔恨心，稍微缓一下，明天再说吧。"遇到引生贪心的对境时，立刻告诉自己："我所贪的这些犹如夏天的彩虹，虽然显得特别美好，然而没有任何实义。"

贪心和嗔心不但会害自己，而且会害整个社会。如嗔心特别强的希特勒，发动"二战"而毁坏了整个世界；贪心特别大的某些领导，因贪污国家的财产而给无数人带来痛苦。所以相续中最可怕的，就是贪心和嗔心，当这些烦恼刚萌生时，一定要想方设法立即断根。

立即断根的方法，按照无上大圆满的窍诀，则是认识烦恼的本性。如果生起了熊熊烈火般强烈的嗔心，那要观察嗔心从哪里来？现在住于什么地方？最后去往何处？是在身体里面，还是在外面？它的来源、颜色、形状，分别是什么……这样一观察，嗔心的的确确找不到。

当然，有了上师的教言后，刚开始只会说，不能真正行持，但久而久之就会熟练的。

任何知识都有一个熟练的过程，我们刚开始看到电脑程序，简直复杂得不得了，但学一段时间后，就会熟能生巧，对其全部了如指掌。对治烦恼也是如此，以前有一位格西，他当在家人时，腰间别着两三把刀子，可是敌人却多如牛毛，天天降伏敌人也忙不过来。后来他放下武器出家，结果连一个敌人也不存在了。所以，心清净的话，外面的怨敌自然消失。

现在世间充满种种诱惑，外境琳琅满目，好看的、好听的，什么都会展现在你面前，我们凡夫人没有主见，很容易被外境诱惑。故而在这个过程中，要有提醒自己的主动意识，如果没有这样，过段时间你可能就堕落了。所以我一直要求大家集中学习，倘若没有集中学习，很容易在这个群体中掉下去，脱线后再上线，可能有点困难，大家在一起有种互动力，这样应该会好一点！

第四颂：

> 愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
> 犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

世间上众多野蛮的众生，恒时为猛烈的烦

恼所逼，不断造作恶业损害他人，从而使自己遭受剧烈的痛苦。有些人生贪心、嗔心、嫉妒心时，没办法克制，极其痛苦；有些人前世以烦恼损害众生，即生感得多病、贫穷等果报，相当痛苦。在这个时候，我们应如同遇到如意宝那样，以难得之心珍惜眼前的机会，来帮助这些可怜众生。

寂天菩萨也讲过，假如没有敌人的存在，那么对谁修忍辱？布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，全部依靠众生而成就。前段时间，各个小组分资料时，有些人说："我跟这个人关系不好，不愿意呆在那个组里，把我换一下！"我听后觉得："这种人还学什么大乘佛法？连道友都不愿意接触，在他面前呆五分钟的忍耐力也没有，平时见都不想见，还能说自己有菩提心吗？"有些人真的学得太差了，我直言不讳地告诉你们：倘若没有跟大家共同学习的忍耐力，恐怕离大乘佛法比较遥远！

在文革期间，青海有一个老修行人，每当造反派批斗他时，他就事先发愿："我今天要为度化一切众生而修忍辱。"当造反派对他拳打脚踢时，他也不生一丝记恨，安住于无缘当中。批斗完毕，他便将一切功德回向给以批斗他的人为主的一切众生。我们遇到这种情况会怎么

做？别人骂自己一句，一辈子都耿耿于怀，有机会非报仇不可，今生没有能力，来世也不放过他。这完全是大乘佛教所呵斥的。

我们不管学什么教派，对众生要有起码的尊重，这一点都做不到的话，可能连外道徒都不如。我在《旅途脚印》中写过一个修女，不论是世界的哪个角落，印度也好，印尼也好，只要有可怜的众生、性格不好的人、麻风病等传染病人，她就去那里帮助他们。有时候看到她的一些行为，真的非常感人，我们口口声声说自己是大乘佛教徒，但是跟道友关系不太好时，根本不愿意接触，想尽一切办法逃避，你们有什么化解不了的仇恨？

以前有些国家之间交战非常激烈，互相用炮弹来炸，现在的关系也特别融洽，经常友好访问，他们还没有学大乘佛法，通过世间的改变就可以睦邻友好，我们为什么不可以呢？有些佛教徒拉帮结派、互不团结，这是那个上师的弟子，那是这个上师的弟子，如果是这边的放生，那边的人就不来参加……我听过很多很多精彩的故事，有时候觉得非常可笑，有时候觉得很伤心，有时候觉得特别奇怪。

由于众生的根基不同，佛陀开了八万四千法门，肯定要由不同的上师、不同的传承传下

来，哪个传承、哪个国家、哪个民族并不重要，不管是黄种人、白种人，只要有利他心，这个人就非常了不起；无论是南方人、北方人，只要是众生，我们就要尽心尽力地帮助。

大乘佛法并不是讲得非常漂亮，而是要真正去实践。有了利他的菩提心，即便遇到品行恶劣的众生，极其粗暴地害你、恶口骂你，也是修安忍的好机会。以前阿底峡尊者出门时，经常带一个脾气最坏的弟子，别人问他为什么这样，他说：“我依靠他可以修安忍。”过去的大德把性格不好的人当作最难得的如意宝，可是我们呢，人格好一点的谁都抢，非要拉到自己组里来。

当然，人格不好的人也不要认为：“噢，我可能是真正的如意宝，给别人带来很多利益。”不要这么想，你并不是那么了不起的人！这些大乘的基本教义，大家应该搞清楚。

第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

他人出于嫉妒心，无缘无故地非理毁谤我，而我没有做任何对不起他的事情，这时候应该怎么对待呢？作者告诉我们一个殊胜的窍诀：

“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”

对一般人而言，如果自己有错，别人实事求是地指出来，这个稍微能接受。但若无中生有地非理诽谤，明明你没有偷东西，别人却说你是小偷；明明你没有害过人，别人却说你是凶手，这简直难以忍受，非要讨回公道不可。然而，发了菩提心的人，应将一切吃亏、失败由自身取受，所有的胜利、利益奉献给他人。

不管是在家人、出家人，有了这样的菩提心，会给整个世界带来无比的安乐。当今社会，到处都是自私自利的人，如果我们能无私地奉献，那遇到任何一件事情，都不会特别计较了。很多人心胸太狭窄，《六祖坛经》中说“心量广大，犹如虚空”，但这些人的心量连芝麻许都没有，遇到一点点小事就痛苦得不得了，到处造谣毁谤别人。

无论遇到什么事、什么人，我们最好是观清净心，不要随便毁谤，否则业力的显现不可思议，来世的果报会非常可怕。佛经中说，恶口诽谤的人死后直堕地狱，因为业力现前，舌头变成广阔无垠的田地，许多农夫在其上驱牛耕犁，他们脚在踏下去再抬起来的每一步中，都有一种兵器会翻出来，把舌头割成一块块的碎肉……

所以，作为一个佛教徒，应像噶当派格西所说的那样，对佛教、对众生有意义的话，或者跟生活有关不得不说的话，那可以说；但无关紧要的无稽之谈，尤其是伤害众生的语言，一律不要说。

前段时间，一个居士在我面前发愿：“以前我脾气不好、性格不好，常说别人的过失，也常看别人的过失，自己的过失从来不检讨，从现在起我发誓：以后尽量不说任何人的过失，如果说了，立即忏悔。”我当时告诉他：“你真的了不起，真的很伟大！不管你做不做得到，有了这样的决心，确实非常可嘉。”

学习佛法就是要改变自己的心，如果别人非理诽谤你，你应该把他观为自己的父母。博朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”所以大乘佛教有种不共的精神，与普通行善是不相同的。很多人认为，学佛就是做好事，当一个善良的人，不害别人就可以了。其实在这个过程中，还有许许多多的真理，这个我们必须要学好。

世人常说“吃小亏占大便宜”，我们在和别人发生冲突时，亏损和失败应该由自己取受。按照世间的观念，两个人打官司，败诉的一方会特别难过，甚至夫妻吵架时，双方也互不相

让，非要对方低头认错。但如果发了菩提心，他就会说："今天算我败了，你赢了，只要你快乐就好。"这样的话，虽然是一个小小的家庭问题，但也是修菩提心的一种标志。

我们平时在生活中，碰到任何争执时，都要想："算了，今天算我败了，他快乐就可以。"尽管这样做很难，可是发了菩提心的人，必须要这样做。当串习久了以后，心的力量就会逐渐扩大、成熟，这对以后的修行也非常有帮助。

第六颂：

> 愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
> 彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我尽心尽力地饶益某人，以人力、财力、物力帮助过他无数次，对他寄予深厚的期望。然而他却忘恩负义，反而对我非理加害，这时候我应该以牙还牙，还是就此放弃呢？应该就此放弃。

在释尊的传记中，也有很多这样的公案：他救了别人的命，那人却恩将仇报，后来他就修安忍，并没有跟那人讲理由。我看到有个公司的老板，她用很多钱财培养一个人，后来那人学到一些知识，能力各方面非常不错，可是他不但不报恩，反而用自己的势力来加害她。

这个老板是发了菩提心的人，她说："算了，从世间的角度来讲，我也有能力害他，但我已经发了大乘菩提心，不管他怎么害我、我对他怎么付出，我还是要安忍。"其实，真能做到这一点的话，这就是修心的标志。

可是，很多人缺少这种理念，遇到此种情况时，忍下来有一点困难，因为自己从小到现在所接受的教育，跟佛教的精神非常冲突。可是作为大乘修行人，我们应该选择什么呢？就是要帮助别人，这一点永远都不能忘，生生世世也不能舍弃，这就是佛法的精华！

第七颂：

> 愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
> 老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

这一颂讲了大乘佛法最殊胜的精要。无论是以直接或间接的方法，应将自己的名声、财富、恭敬、快乐等一切，奉献给所有的有缘众生，而自己默默代受他们的痛苦。

现在人帮助别人，往往是有条件的：别人对我好，我就帮助他、支持他；别人对我不好，我绝对不会那样做。可是在大乘佛法中，一切众生都当过自己的母亲，佛经中说，有次佛陀外出看见一个人，就对弟子说："无始以来，他

很多次当过我的儿子。”在漫长的轮回生涯中，每个众生确实当过自己的亲人，只不过我们没有天眼，看不到而已。有些人认为这是不可能的，其实若能通达佛法，知道整个轮回的流转状况，就会知道佛陀所说的都是真实语。

很多人愿意照顾今生的父母，但这个范围太小了，实际上无量众生都当过自己的父母。在藏传佛教中，修行人要通过辩论、教证、理证等，花时间专门学习众生都当过自己的父母，并对这个道理深信不疑。既然众生都当过父母，当父母时对我们极为慈爱，我们决不能忘恩负义，应将所有的众生，包括蚂蚁、蟑螂，都当作真正的母亲来对待。如果你是孝顺的孩子，父母在遭受痛苦、危险时，你会置之不顾吗？当然不会，肯定想全力以赴去救他们。那无始以来所有众生都当过父母，我们需要怎么做，应该非常清楚。

为什么有些大德的菩提心修得那么好？因为他们把众生都看作父母，而不是口头上的。现在飞机上和宾馆里的服务员态度特别好，经常到你面前嘘寒问暖，亲切地问你要吃什么、要喝什么，表面上看来特别关心，但这只是她们的工作而已，或许内心对你并不是很尊重。如果见到素昧平生的众生时，真正发自内心地

帮助他，这才是名副其实的修行人。

有些佛教徒帮助众生有几个条件：一是自己要认识的；二是在生意上或工作上有往来；三是今天帮助他，以后他有希望会帮我。若具备了其中之一，自己就愿意跟他打交道，否则就算是众生，他也会不闻不问。甚至陌生人多看他一眼，他都非常害怕：“这个人眼神有点不对，他到底要干什么？我可不能接近他。”其实，修了大乘菩提心的话，不管看你的眼神是什么样，态度是什么样，行为是什么样，你都要尽量地接触他，这样，才有可能今生中度化他。

利益众生有直接、间接两种方式，以前上师如意宝也讲过：“若有能力直接利益众生，当然是最好不过的，如果实在没有能力，自己发愿生生世世中直接或间接帮助众生，也是非常有必要。”每个人应该在上师三宝面前经常发这个愿，发了愿以后，这种愿力不可思议，即便自己死了，来世也有帮助众生的机会。

修行好的高僧大德，有力量将自己的快乐、境界全部赐给别人，但没有这种力量的话，放生也是直接利益众生的一个手段。我们在 1987 年开始提倡放生，当时除了极少数的汉地大德以外，各个城市基本上没有放生的习惯。然而大城市里吃肉那么厉害，无始以来的父母，他

们天天在吃、天天在吞，见到这种情景，我们深深感到这些众生特别可怜，于是呼吁一部分居士共同放生。刚开始我们自己买、自己放，买的时候经常被骗，放的过程中也没有经验，时常遭到各种挫折。但后来通过三宝的加持，现在各地的放生非常可观。听说这里有些道友，每个礼拜天都要参加放生，这就是直接利益众生。为什么呢？你在判死刑的时候有人救你，你会不会感激他？肯定会。同样，这些众生也有生命，也有苦乐感受，可是我们人类很残忍，天天都在杀害它们，假如将其从死神手里抢过来，它们必定感恩不尽。

直接利益众生的方法是放生，而间接利益众生的方法，就是不吃肉。这里有四百多人，如果今天都吃素，就不用杀害任何众生；假如大家都吃肉，那么要杀多少鸡、多少鱼？尤其是你们喜欢吃海鲜，四百多人要吃多少个生命？汉传佛教的大德一再提倡吃素，这一点我们藏传佛教的很多活佛、堪布做得不太好。虽然欲界众生的确有这种习气，刚开始吃素很困难，看见肉就嘴巴都在动，没见到别人吃倒不要紧，一旦有人在旁边大快朵颐，自己就受不了了。当年我们学院开始吃素时，好几个道友白天不能吃肉，晚上做梦时就吃得饱饱的，但

后来过了几年，也就比较习惯了。吃素能间接降低杀生率，这是利益众生的一种好办法。

昨天我们商量，明天早上准备再去放生。当然，你们很多人上班，不一定有时间，但若有时间的话，还是要尽量去参加。虽然我自己身体不好，亲自参加比较困难，但只要我有时间，身体还有一口气，就会和大家一起去。有些人认为捐一点钱，不参加也可以，其实善根只有亲手做，功德才是最大的。我在深圳时，有些人说只要随喜就行了，说得很漂亮，随喜并不是那么容易的。因此，大家明早能来参加是最好的，不能参加的话，可以随喜我们，我们代你放生。如今在全国各地，大家对放生都相当积极，其实放几个生命，对自己来讲也不是很难，但这些可怜众生跟我们人类一样，愿意在这个世界上活下去，用刀子切割身体时，照样也有痛苦。所以大家应培养自己的慈悲心，维护自己的爱心，修行不能全部是口头上的，实际行动中也要做一些事情。

比如说发菩提心，光是说了没有用，应该早上起来修一修，真正体会一下菩提心的味道。同样，光是口头上说放生也不行，有时候要去亲自做，即使你起得早一点、搬东西有点累，但我觉得不要紧，为了救护众生的生命，这一

点没有什么。我们学院的有些法师，在一年的两三个月中，每天都要去放生，下午四点左右才吃午饭，但是一想到众生的生命，纵然吃得晚一点，甚至一天没吃饭，这也不要紧，作为一个大乘修行人，牺牲自己是应该的。寂天菩萨也讲过："直接或间接，所行唯利他。"因此，大家应该长期发愿：生生世世都要直接或间接利益一切老母有情。

第八颂：

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

愿我生生世世中的所作所为、所言所行，千万不要被世间八法所染污。什么是世间八法呢？恭敬、利养、财产、赞叹，以及得不到恭敬、得不到利养、得不到财产、得不到赞叹，这四种愿意得到的和四种不愿意得到的，是世间人共同希求的目标。作为一个真正的修行人，这些的确是没有用的。

对我个人来讲，虽然现在的名声比较大，但我不是假装说些谦虚的话，我知道自己的内心境界特别特别差劲，别人对我有什么尊重，我觉得这没有必要。因为我内在的功德和境界是什么样，自己一目了然，别人叫我大成就者、

大菩萨，我完全知道这是虚妄的，是"名存实亡"，根本没有这个加持。我不是菩萨，也不是成就者，在凡夫人当中也是特别差劲的，本来不是白色的东西，别人再怎么夸它很白，自己一看就知道真相。

我们追求名声、财产、地位，根本没有实在的意义。当今世界上的明星，有些人可谓轰动一时，大家都觉得他有钱、有才华、有智慧，对他恭敬有加，赞叹得不得了，但是当他变成老年人或者星运衰败时，他的名字很快就被人忘记了。

现在社会上的竞争非常强，大城市里的人活得特别累，每天都要拼命去干、拼命去追，追什么呢？就是自己的快乐。一般的房子不行，必须要别墅；一般的轿车不行，至少是奔驰；一般的衣服也不行，一定要高档的。其实人的欲望无有止境，什么时候知足少欲，什么时候就拥有了所有的财产。可是很多人没有这个境界，看到别人有什么东西，自己就非要不可，为此一定要跟别人竞争。人生短短几十年，就这样无意义地虚度了，非常可惜。大家应该经常反省自己："我现在希求什么？我大概能活多少年？"人生中最主要的就是行持佛法，不造恶业。有些人因为工作的关系，有时候身不由

己要造业，但也应尽量行持善法，安排一些时间学习佛法。

同时，还要了知一切诸法虚幻不实，如幻、如梦、如阳焰、如乾达婆城……我们所拥有的一切，住的再好、吃的再好，死时也什么都带不走，唯有生前所造的业紧紧相随。因此，每个人应该为自己的来世考虑、为生生世世考虑，这是终身大事。现在很多人认为安排好自己的工作和生活是终身大事，在短暂的人生中，这也算是比较重要的大事，但想想以前的领导和名人，当时他们特别执著名声，现在又变成了什么样?

因此，万法虚幻不实、如幻如梦，我们应该解脱束缚之网，不要太执著了。有些人对家庭感情、儿女工作非常执著，执迷不悟，其实再执著也没有意义，应该随缘而转。佛陀在《趋入无分别总持经》中说："入定时，应于虚空般的境界中安住；出定时，在幻化般的境界中行持。"这个教言非常殊胜。当然，若没有学过般若中观，理解起来有些困难，学过的话，就会明白其中的道理。

我昨天坐在车上时，看到上海川流不息的车流，确实感到人的生命很渺小，太执著、太烦恼没有什么意义。有些人生意、家庭各方面

比较顺利时，高兴得不得了，疯狂似的跳起舞来；而稍微遇到挫折痛苦，又痛苦得不得了，像发疯了一样歇斯底里，生活始终没有一种平稳感。其实在人生的道路上，肯定有平原、有高山，也有弯弯曲曲的小路，遇到什么都不要太执著，何时何地也不失去菩提心，才是人生中最重要的。

有些人认为工作最重要，有些人认为家庭最重要，有些人认为事业最重要，每个人都把目光锁定在一件事物上，这个我也理解。但是作为我，一个大乘佛法的传授者，认为什么都不是很重要，最重要的就是学佛的意志不退。倘若再过十年，我们万一在这个城市遇上——"你十年前给我传过佛法，我现在的信心越来越强，一半时间都在学习佛法"，这样我会高兴得不得了。

去年我看到一个人，十年前我们见过面，后来不知道他到哪里去了，再次见到他时，他十年中什么法都没有学，也没有任何进步。我觉得他的境界肯定只有下滑，因为本来就没什么境界，十年中都没学、没修，那就更不行了。

所以，我希望大家学了《修心八颂》后，自己应该精进地修学。佛陀讲过："吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。"如果自己没

有精进，我不可能每天强迫你必须学、必须修。大家应该思维一下，人到底有没有前世后世？必定有。这是大慈大悲的佛陀以正理宣说的，并不是凭凡夫的信仰来决定的，这一点你们以后学因明也会完全知道。既然人有来世，那么生生世世对自己最重要的是什么？就是行持善法，不造恶业。如果你阿赖耶上存有许多恶业，下一辈子肯定是直堕地狱，感受漫长的痛苦煎熬，这是谁也无法忍受的，你不愿意也没办法，就像有些人犯了法以后，必定会接受法律的制裁。

我们学习佛法的机会，可以说非常难得，今天这里的居士大德发心，提供了这样的道场和方便，大家才有机缘聚在一起。假如我的有些话起一点作用，哪怕是一句，也会令你的终生有所改变，但若你没有重视，即使我说了多少年的法，对你也不一定有帮助。善星比丘在世尊面前听了那么多法，后来还是堕入了饿鬼，何况是我了。

麦彭仁波切也讲过，若是有缘的弟子，就算只有一句话，对他的相续也有帮助，犹如小小的一滴水，落到干枯的叶子上，也会滋润它，使它成长。我今天讲的法不多，但非常希望大家能在实际中用上。当然，你们依靠业力来到

这个世界，也不得不考虑自己的工作和家庭，但在这个过程中，最重要的就是修行不能放弃！






菩提心的修法

——2007年于杭州开示

思考题

1、学佛法、信佛法、修佛法有何差别？你属于哪一种？
2、念佛、参禅到底是大乘修法，还是小乘修法？为什么？
3、什么叫舍无量心、悲无量心？应该如何观修？
4、怎样通过呼吸修持自他交换？这与慈悲心有什么关系？此法具有哪些功德？
5、菩提心必须具备哪两个条件？你今后打算怎样修菩提心？
6、请以比喻说明，菩提心对忏悔罪业有极大的帮助。

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊




上师瑜伽速赐加持：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉冈	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

菩提心的修法若讲广一点，内容就比较多，但因为时间关系，我只是给大家略说。

大概在半年以前，我要求大家每天早上要观菩提心，时间最少是半个小时，可是我当时比较忙，没有详细讲怎么样观修，很多人在这个问题上比较茫然。有些人早上起来之后，想一想“我今天要帮助众生、利益众生”就可以了，有些人观到胜义菩提心的空性方面去了，这种现象最近比较多，所以我今天简单介绍一下观修方法。

一、观修菩提心的必要性：

学过《入行论》等大乘论典的人都知道，在所有的修行当中，菩提心的地位举足轻重。如果没有修成菩提心，一切显宗和密宗的修法功德不大，甚至很可能修偏了，所以首先一定要了解菩提心。

但光是了解还不够，现在很多人对佛法只

了解就满足了，其实学佛法、信佛法、修佛法是不相同的。我们相信佛法，叫信佛法；字面上知道一点理论，这叫学佛法；不但是相信、知道，而且实际行动中真的去做，这叫修佛法。这几个概念是完全不同的。比方说，我们首先不知道某个企业，后来通过各种方法，相信有这个企业的存在，这叫信；然后了解它的建筑、规模、设施，这叫做学；最后掌握企业从开业到发展的整个状况，自己在行动中去运作，就叫修。

有些人根本不信佛教；有些稍微信一点；有些信一点，也学一点，但从来没有修过，实际上最关键的是什么呢？就是要修佛法，将自己所了解的知识再三串习，再三修持。很多人字面上知道菩提心，刚才有些居士也背了《入行论》第一品，功德真是非常大，但你们修了没有呢？没有修的话，佛法的力量体现不出来。所以，信佛法不行，学佛法也不行，一定要修佛法，否则自己临死时可能一点也用不上。有些人理论上讲得天花乱坠，自相续却与佛法背道而驰，原因是什么呢？就是没有修持。因此，我非常希望大家一定要修菩提心。

我们平时所修的法是大乘还是小乘，完全取决于是否有菩提心。我以前也提过多次，比

如说念一句“南无阿弥陀佛”，这个词上面不分大乘和小乘，以出离心来摄持，就成了小乘的念佛法门；以菩提心来摄持，就是大乘的念佛法门。在佛面前磕头、供灯，也不分大乘和小乘，此善根成为什么样的善根，根本决定于自己的心态。譬如三个人今天在佛像前供灯、烧香、磕头，一个人是为了今生的利益，求佛保佑家庭平安、生意兴隆；一个人想自己获得解脱；一个人是为了天下无边的一切众生而发愿。表面上看来，三个都是供三盏灯、点三支香、磕三个头，功德似乎一模一样，可是由于不同的三种发心，相应就有了世间、小乘和大乘三种功德。所以，在修行过程中，每个人需要发菩提心。

藏传佛教的大成就者乔美仁波切说过：“密宗的即生成就，是以菩提心为因，密宗的方便方法为缘。”可见，藏传佛教的即生成就，离不开菩提心。同样，汉传佛教的净土宗和禅宗，也离不开菩提心。释迦牟尼佛三藏十二部经典中，离开菩提心的大乘法门，绝对是找不到的。不能说“正因为我是禅宗的，正因为我是净土宗的，这个法肯定是大乘”，要知道，之所以说是大乘，必须以菩提心来摄持。故大家先要知道菩提心的重要性，知道了以后，自己才会愿

意去修。

二、观修菩提心的方法：

具体怎么样修呢？这个窍诀非常多，无垢光尊者的《大圆满心性休息》、华智仁波切的《大圆满前行引导文》、堪布阿琼[32]的《大圆满前行笔记》、乔美仁波切的《山法》及阿底峡尊者的教言中，都讲到了修菩提心的窍诀。我今天将这几个结合起来，大致给大家介绍一下。

菩提心，是愿一切众生离苦得乐、获得无上佛果的一种发心。有人认为菩提心非常简单，行住坐卧、吃饭走路，以利他心来摄持就成了菩提心；有人认为菩提心非常困难，只有等明心见性或证悟空性以后才可以生起。实际上，这两个都是堕入一种极端。我们不能认为菩提心太简单，随便哪个凡夫人都能修得起来；也不能认为太难了，因为很多高僧大德都明确说过，即使没有得到一地菩萨的境界，也可以产生菩提心，故大家应该对自己有信心。

1、菩提心的前行：四无量心[33]

32 堪布阿琼：华智仁波切的传承弟子，大圆满虹身成就者。

33 四无量心若想广修，则慈、悲、喜、舍都要修；若想略一些，可只修慈心和悲心；若想最略，只修悲心即可，其他的已包含其中。此处只讲了舍心和悲心的修法，修慈心、喜心的窍诀，可参阅《大圆满前行》或《大圆满心性休息》。

你们早上起来之后，先要从四无量心开始修。所谓四无量心，就是慈、悲、喜、舍。为什么称之为“无量”呢？因为修这四种心，功德无量，福报也无量，没有大的心量，没办法修持，所以叫无量心。

本来慈、悲、喜、舍四无量心中，最初应该从慈心开始修，但是按照华智仁波切的窍决，如果首先没有修成舍心，那么慈心与悲心就会偏堕一方，达不到完全清净，所以最先要从舍心开始修。

所谓的**舍无量心**，是指断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱而对一切众生无有亲疏的平等心。许多人对亲人很关心，亲人遇到一点麻烦，就全力以赴地去帮助，而怨敌如果遇到困难，不但不帮助，反而心里乐滋滋的，大叫“活该”。有了这种心态，相续中有没有真正的菩提心呢？没有！

尽管凡夫人无法根除这种习气，但起码也要尽量去做，看到任何一个众生遇到困难时，应当有帮助之心。对亲友不要特别贪执，对怨敌也不要特别憎恨，这两个若能完全平等，就叫做舍无量心。

正式观修的时候，应该将亲人观在左侧，

怨敌观在右侧[34]。以普通人的习惯，如果敌人坐在这一边，母亲坐在那一边，他会面朝母亲而背向敌人，为什么呢？因为他对敌人有意见，对母亲有贪执。但在修菩提心时，一定要将这二者同等对待。因为众生无始以来都当过自己的父母，这一点有丰富的教证和理证，噶当派的阿底峡尊者，在讲七种教言的前三种——知母、念恩、报恩时，对此分析得相当透彻。

任何众生都当过自己的父母，刚开始很多人有点想不通，觉得这是不可能的。其实在这个世间上，不可能的事情非常多，只要你通过再三辩论、再三思维，逐渐逐渐会接受的。若能明白众生都当过自己的父母，那为何对怨敌有憎恨心呢？这都是未经观察所造成的。事实上，众生与自己的亲疏关系不定，如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，有许多都是曾加害过自己的仇人。

从前，国王赤松德赞（文殊菩萨的化身）的女儿莲明公主，17 岁就突然离开了人世。国王见到莲花生大师时，问道："我这个公主也算是一个很有福报的人，因为她转生为我的女儿，并有幸遇见了您等犹如真佛般的大智者，可是为

34 这是堪布阿琼的窍诀，与《前行》的观想方法不同。

什么她的寿命如此之短呢？"

莲花生大师回答说："其实，你这位公主并不是因为福报而投生为你的女儿，而是她前世跟你有仇怨。往昔我们修建夏绒卡绣大塔时，莲明公主在那时为一只毒蜂，它叮在你的肩上，你无意之中把它打死了，正是由于当时的命债，它才转生为你的女儿。"

同理，我们现在恨之入骨的怨敌，甚至随意杀害的旁生，往昔也曾经做过自己的父母。净宗十一祖省庵大师，在《劝发菩提心》中讲过一个事实：南京有个养驴的人家，主妇生下一个儿子，不久即去世，死后堕入畜道为驴，且转生于原来家中。多年后的一日，其子令驴背粮食回家，由于驴已衰老，行走极为缓慢，遂遭鞭子狠狠抽打，直至皮破出血。这天晚上，驴托梦给儿子说："你不要这样狠心打我，我就是你的生身母亲，因过去偷你父亲四两银子，今生变驴来还债。现在债已还清，我也已经脱苦，所以才能托梦于你。"儿子从梦中惊醒，非常后悔，从此善待此驴，不再使用。

还有一则故事说：从前有个屠夫，买了一头大肥猪，想把这头猪牵去宰杀。说来也奇怪，不但自己牵它不动，就是请很多人去牵，它也纹丝不动。大家正在无计可施时，文殊菩萨示

现一个普通人对屠夫说："你如此劳心费力也无济于事，不如让我来试试。"屠夫听了很欢喜，以为这个人力大无比。岂料此人并不去牵它，只是轻轻呼唤它的名字，猪就欣然移动身躯，随之而去。这时，那个屠夫却放下屠刀，泫然而泣，因他听到的名字不是别人，正是他已去世的父亲。

汉传佛教也好，藏传佛教也好，都承认一切众生当过父母，包括自己的怨敌和所杀害的众生。我们没有宿命通，并不能现见这一点，但是通过学习，应该对亲人不生贪心，对怨敌不生嗔心，这两个基本上平起平坐时，舍无量心就修出来了。

其实，我们执著的范围是可以扩大的。打个比方说，两队进行比赛时，如果是家庭与家庭之间，我会希望我这一家要赢；如果是村子与村子之间，我就想我们村要赢；如果是杭州与北京比赛，那么我所执就在杭州上了；如果中国与美国比赛，执著的范围会进一步扩大……因此，执著是虚幻无实的，如果真正去观察，敌人也是我的，父母也是我的，道理上完全可以打平。到了这样的境界时，看见敌人不会有害心，看见亲人不会有贪著，贪嗔的对境都是平等的。

当然，开始修会有一定的困难，但若修了一两个月，明显的效果就可以出来了。

然后修**悲无量心**。悲无量心是愿三界轮回的所有众生，全部都离开痛苦。我刚才也讲了，一切众生都当过父母，知道这一点叫"知母"；其次要忆念恩德，他们当父母时，赐予我身体和生命，给予我财产及学习世间法和出世间法的机会，所以父母的恩德非常大，我一定要"念恩"；了知上述道理后，最后的结论是什么呢？就是要"报恩"。

报答恩德，对我们佛教徒来讲非常重要。有些人认为出家就是不孝，这种说法是不对的。从佛传中也可以看出，释迦牟尼佛对父母非常感恩，与世人不同的是，佛的报恩方式更胜一筹。佛陀当年证道之后，曾回迦毗逻卫国为父亲宣说佛法，并上三十三天为母说法。净饭王圆寂时，阿难以佛的堂弟身份，请求为伯父扶棺；罗侯罗以净饭王的长孙身份，要求为祖父扶棺。佛陀对两人的请求予以婉拒，说："你们的孝行非常可嘉，然而为给末法时代的众生示范，今日必须由我亲为父王扶棺，以免一般人以为出家不问父母之事。"结果佛陀亲扶灵柩，步行直到火葬之处。

在汉传佛教中，顺治皇帝的国师玉琳国师，就曾接母亲到寺中侍养。他将别人供养自己的钱分作五份：一份供佛，一份印法本，一份奉养母亲，一份自己受用，一份与众结缘。黄檗禅师说过："一子出家，九族生天，若不生天，诸佛妄言。"这样的行孝，一般人以为不孝，殊不知这才是真正的大孝。

修悲无量心时，不用观旁边的怨敌和父母，只需以母亲为所缘境，唯一对她观修，然后慢慢推至没有关系的众生、自己的怨敌，范围扩大到一个国家、两个国家……最后对一切众生普遍观修。这样，悲心自然可以生得起来。

悲心和慈心的修法，也可通过呼吸修持自他交换。即观想众生的痛苦、恶业、不愉快，以气体的形状吸入自己身体，自己代受三界众生的一切痛苦，这是悲无量心；观想自己的快乐、善业、福报等，以气体的形状呼出，融入一切众生，让他们获得快乐，这是慈无量心。

其实这个很简单，如果短暂的时间中一直这样修，功德是非常大的。有了慈心，邪魔外道也不能摧毁，堪为世间的应供处；有了悲心，一切佛法的根本就具足了。因此，你们修菩提心实在困难的话，可通过这种方式来先修慈悲心。

2、菩提心的正行

四无量心若修得好，修菩提心就不会太难。前面的修法若没有成功，即使你遇到一个众生或者缘所有众生的总相，暂时生起一点菩提心，但遇到关系不好的人或其它旁生时，以菩提心来对待是很困难的。

有些人虽然发了菩提心，可是实际行动中，自己的母亲生病了，马上把她送到医院，钱全部拿出来付医药费；而素不相识的人生病了，一分钱都舍不得花；怨恨的敌人生病了，那就更不用说了。这就是因为舍无量心没有修好，如果修好了，纵然你没有得到一地菩萨的果位，彻头彻尾是个凡夫人，但在你的修行境界中，父母跟其他众生也不会有任何差别。

所以，大家不要认为自己境界很高。有些人稍微学一点佛，就整天讲神通、开天眼，"我看到这个，我看到那个"，经常都是说这些，没有必要！我们的境界真的很低，看见一个可怜的众生时，只是会想"他多可怜啊"，根本不会像对待母亲那样去帮助，因此我们离大乘还差得非常远。当然，也不要把佛教看成是神话，觉得"像我这样的人永远也修不成，永远也没有机会"，不要这样歧视自己，只要肯下工夫，

每个人都有殊胜的因缘。

修菩提心之前，打好四无量心的基础很重要，修的时候还要具备两个条件：愿众生离开痛苦、愿众生获得佛果。光是看众生很可怜，想要帮助他，是不是菩提心也不好说，因为菩提心必须要“缘佛果”。什么叫缘佛果呢？就是愿众生获得佛的果位，远离三界的所有痛苦，为了达到这一目的，自己心甘情愿做任何事情。

佛陀在《教王经》中，将菩提心的学处讲得非常清楚，经云：“对自他一切善根进行随喜，之后回向发愿，是愿菩提心的学处；尽心尽力地行持六度万行，是行菩提心的学处。”因此，大家不要认为自己境界很高，我们不要说胜义菩提心，世俗菩提心也修得不好。但即便如此，还是要修，哪怕修十分钟，功德也是不可思议。有些人每天早上起来时，什么都不观想，光闭着眼是没有用的。现在初学者最需要的是修自他交换和知母念恩等教言，若能反反复复修持，菩提心肯定会生起来的！

希望你们以后每天至少要修一修菩提心。其实这没什么不会修的，通过呼吸来修慈无量心和悲无量心，七八十岁的老菩萨都能做到，而这种功德，是任何一种功德都比不上的。现在的佛教界中，有些人对神通很感兴趣，一提

到菩提心就不太重视。这种做法不太好。以前的大天比丘有八大共同成就，天眼等统统具足，正因为具足这些，最后他造的业也非常可怕。所以，大家不要希求外相上的东西，应该在心地上下一番工夫。

如果有了菩提心，罪业再大也可以消除；如果没有菩提心，怎么样忏悔也收效甚微。乔美仁波切有个比喻说，铁丸子虽然很小很小，但放在水里会沉下去，同样，若没有菩提心摄持，罪业尽管微不足道，却可以让你堕落恶趣。空心的铁管虽然很大很大，但放在水里会浮起来，同样，尽管你造的业非常可怕，可是若有菩提心，那么不会堕下去。这是非常好的一个比喻。

你们大城市里的人，不管是吃肉也好、杀生也好，从小到现在可能造了很多恶业，现在没有忏悔的话，未来的命运如何非常难说。因果并不是我们想象得那样简单，无论你信不信，只要播下了种子，果肯定会出现的，只不过自己不发现而已。如果你因不发现就随便造业，这是非常愚痴的行为。大家得到了这么好的人身，遇到了这么殊胜的佛法，应以菩提心来摄持修行，倘若错失良机，的的确确非常可惜！

我经常发自内心地想：“今生幸好遇到了法

王如意宝这样真正指示解脱道路的上师，同时又遇到了这么好的正法，否则在茫茫人海中，假如遇到一些邪知识和邪法，自心很可能随外境而转，结果陷得越来越深，最后不可救药。”

你们遇到佛法也很不容易，千万不要浪费人身，一定要学习佛法、行持善法。尤其在行持善法时，切忌追求表面形象，理应切实地观想佛陀、修菩提心。哪怕只修五分钟的菩提心，形象上的功德也不及其万分之一。菩提心的功德谁都了知，但如果没有观想、没有行持，对自己也不会有丝毫利益。

菩提心的具体修法，《大圆满前行》、《心性休息三处三善引导文》当中也有。没有什么不会的，一定能修得起来。做任何事情刚开始都会有困难，比如修一间房子，挖地基、搞设计，很多方面非常麻烦，但是打好基础之后，进展就会比较顺利。同样，任何修行在起步时，心态还没有调整过来，要进入另一个世界，很多人觉得困难重重，但只要真正去修，就不会有那么大困难。

我们学哪个教派都一样，凡是释迦牟尼佛的法教，都要先发菩提心，中间积累资粮，最后成就佛果。宗派方面是不分的，不要认为“我是这个上师的弟子，我是学那个教派的，可能

不需要修菩提心”。自己欺骗自己是没有用的，别人欺骗你也没办法，但若自己欺骗自己，这个世界上谁会救你呢？

你们现在有殊胜的缘分，还是要多学一点，认认真真去修菩提心，不然会像遇到如意宝却没有使用一样，非常遗憾。但愿大家能生起真实无伪的世俗菩提心，继续努力之后，一旦生起了远离一切戏论的胜义菩提心，那个时候，度化众生的事业自然而然会兴盛的。

附：

问：通过呼吸修自他交换，我有一个顾虑：很多大德因发菩提心代众生受苦，身体变得比较差，我们会不会也变成这样？

师言：肯定不会的。很多大德身体不好，也不一定是菩提心观得太多了。菩提心的力量和功德非常大，而且这种呼吸法，是一种窍诀性的修法。

退一步说，即使你身体不好，作为发了菩提心的人，只要能减轻众生的痛苦和恶业，我们应该心甘情愿代受，身体不好也可以。

但实际上，因为你观得太多，以致身体爬不起来了，不会有这种状况！

问：如果身体不好，请上师加持，上师会不会痛呢？

师言：上师肯定不会痛的，因为上师没有造恶业。

每个人所得的病，一种是前世杀害众生的果报，还有一种是今生中偶尔四大不调。上师一加持，病就跑到上师身上，这种现象应该没有。不然的话，我们去医院让医生治疗，病全部跑到医生身上，那所有的医生都不敢看病了。

作为上师，他是祈求三宝的加持，让你远离相续中的邪魔干扰或四大不调。有些通过加持可以去掉，而有些因前世杀害众生，今生必须通过身体的痛苦来偿还，上师作了加持也不一定马上见效。但不管怎么样，给上师不会添麻烦的，尽量让他加持吧！

问：既然如此，为什么《大圆满前行》中说，有位上师能代狗受挨打之苦？

师言：是啊，这个有点严重啊！（众笑）

在我们藏传佛教中，修菩提心的时候，确实有将众生痛苦自己代受的窍诀。《前行》中也讲过，阿底峡尊者的上师仁慈瑜伽，可以把狗的痛苦自己代受。有这方面能力的话，他自己会不会特别痛呢？在显现上，他可能会说“啊哟哟，很痛啊”，实际上有了这样的能力，就不会痛。这一点，看过《释迦牟尼佛广传》便会

清楚。

接受别人的痛苦，对有能力的上师而言，是非常轻易的事情，只不过是将众生的痛苦归为己有，这也是诸佛菩萨在修道中的一种现象。因此，上师显现上可能会痛，但不会有麻烦的。

问：四无量心本是获得梵天果位的因，但现在看来，它是菩提心的前行，是成佛的因。这个界限是怎么分的？

师言：四无量心也叫“四梵住”，这在《俱舍论》中讲得比较广。梵天认为三界轮回的众生都是他的子女，而我们发大乘菩提心时，也是观所有众生为自己的父母，这个地方有相似之处。但是按照小乘的观点，梵天并没有让众生获得佛果的心态。因此，二者有相同的地方，也有不同的地方。

梵天所缘的众生是无量无边的，因为他当时认为三界众生是自己的子女，故希望他们都获得快乐，这样的发心还是有一定功德。但真正的菩提心已经超出了四梵住，尽管她也有四无量心，但与四梵住不同的就是——愿一切众生获得佛果。

略说忏罪

——2007年金刚萨埵法会开示

思考题

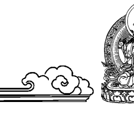
1、为什么要忏悔？你平时依靠哪种方式忏悔？
2、金刚萨埵心咒为什么能清净业障？请从两方面进行说明。
3、忏悔时为什么要具足四种对治力？请具体解释这四种力。
4、请阐述《如意宝珠》的观想方法。它与《大圆满前行》的观想方法有何不同？

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊

上师瑜伽速赐加持：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持




今天为什么给大家作开示呢？因为这次来参加“金刚萨埵法会”的人比较多，大家正在精进地忏悔，若不明白基本的忏悔方法、忏悔的必要，即使念了很多咒语，效果可能也不太好。因此，给大家简单介绍一下如何念修金刚萨埵。

一、忏悔的必要：

《地藏十轮经》中说，佛陀的教法中有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，称为树立佛幢者；另一种人虽然造过恶业，但以惭愧心已经发露忏悔了，这叫摧毁魔幢者，此二者均可以说是行持佛法的人，也叫做勇健得清净者。

上师如意宝再三地讲过，作为一个修行人，最好是从小就不造任何恶业，但这在末法时代非常困难。在家人于皈依之前、皈依之后，身体上杀生、邪淫、偷盗，语言上说妄语、恶语、绮语、离间语，心里面生贪心、嗔恨心、邪见，还有诽谤佛法、摧毁三宝，犯很多别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。包括我们出家人，也是由于无始以来的烦恼习气所致，故意或无意中犯了戒律，自己想得起和想不起的罪业相当多。要成为没有造过业的第一种人，恐怕有一定的困

难，所以，我们应希望变成第二种人——虽然造了罪业，但愿意在金刚萨埵面前发露忏悔。这就是忏悔的必要。

那么我们需不需要忏悔呢？肯定要忏悔。尤其在城市里的人，造业的确相当多，现在没有忏悔的话，罪业就会一直跟着自己，来世很可能堕入地狱、饿鬼、旁生，没有解脱的机会。所以大家一定要忏悔，懂得忏悔的必要性。

二、忏悔的因缘：

我们即生能遇到金刚萨埵法门，这是非常殊胜的缘分。学过《百业经》、《贤愚经》的道友都知道，那里面的人造了罪业以后，尽管一生中精进忏悔，但却没有得以清净，来世还是要成熟果报，这是什么原因呢？就是因为没有遇到殊胜的对境。

而金刚萨埵的修法极为殊胜，《集密意续》中云："三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛加持，于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。"所以，大家能遇到如此清净的法门，缘分的的确确非常殊胜。

在忏悔的过程中，希望你们把金刚萨埵像

放在面前，一边观想一边诵心咒。金刚萨埵心咒的力量非常大，纵然不会观想，光念诵也有很大功德。但如果能观想得非常清楚，那个功德会更大。

现在我们的喇荣沟，里里外外都是金刚萨埵心咒的声音，这也是诸佛菩萨和上师如意宝的加持所致。这么多人一心祈祷金刚萨埵，就个人而言，能清净无始以来的罪业，从整个世界来讲，对世界和平起到很大作用，众生相续中的烦恼、人与人之间的争斗、国家与国家之间的战争，都可以通过这个声音来遣除。

三、能清净业障的原因：

此心咒为什么能清净业障呢？《金刚萨埵威猛三调伏续》中云："若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。"法王如意宝在解释这个教证时说："以前念诵十万遍的话，现在是末法时代，必须要乘以四倍，即念诵四十万遍。"在密宗当中，最严重的罪是破誓言，既然这种罪业都能清净，其他罪业就更不用说了。佛经中亦云："何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。"

有些人说："我以前在家时，造的业太可怕了，杀生、打架、谤佛法、生邪见，现在有没

有忏悔的机会啊？”只要有信心，一定就有这种机会。心的意念非常关键，不仅佛法中如此承认，很多心理学家和医学家也都这样认为，比如大家共同念诵吉祥偈，对万物有增上吉祥的作用。美国有个科学家，经多年的研究发现，对同样一个事物，如一朵鲜花，用恶语来谩骂它，它很快就凋谢枯萎了；若用爱语来赞叹它，它的存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的水，如果竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；倘若使劲诽谤它，结晶就是非常丑恶的形状。所以大家若以强烈的忏悔心来念诵，什么样的罪业都可以清净，这个应该没有问题。



还有一个原因，金刚萨埵是一尊佛陀，他在因地时曾发过宏愿：“愿我住于罪业深重者面前，若有众生持诵我的心咒而无法净除一切罪障，我决不成佛。”后来金刚萨埵的愿力已经实现了，因此他成佛现前清净刹土。

可见，金刚萨埵心咒与其他如来名号不同，虽然阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛的名号都很殊胜，但每尊佛陀的发愿有别，就像同样是大学毕业，各自的专业不同一样。消除业障最殊胜的佛陀，非金刚萨埵莫属，因此我们要祈

祷金刚萨埵，原因也在这里。

总之，以有关经典的教证可了知，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，往昔所造的罪业会得以清净；另一个原因是，金刚萨埵曾亲自承诺过，故以其发愿力定会净除罪障，就像依靠阿弥陀佛的发愿力，念其名号会往生极乐世界一样。每个人务必要记住金刚萨埵这个殊胜的誓言！

四、忏悔的方式：

通过四种对治力来忏悔。《宣说四法经》云：“菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。”此教证在无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》里面也引用过，这四种对治力，我在此不详细介绍，如果你们不清楚，可以看一下《大圆满前行引导文》、《极乐愿文大疏》等相关教言，里面都有详细的阐述。

依靠金刚萨埵的加持力，再加上自己的发露忏悔，这几天大家一定要好好念诵。这次开法会的人比较多，我们虽然没有通知任何人，但大家以发心力集聚于此，意义还是很大的。为什么呢？倘若没有参加这个法会进行忏悔，人生无常，如果罪业没有清净就死了，那它始

终会存于你的相续中，一旦成熟之后，永远都得不到解脱，非常可怕。表面上看来这只是一个法会，但对每个人来讲，确是忏悔罪业的一个机会。如同种子被火烧掉一样，依靠这四种对治力进行忏悔，往昔的罪业会全部烧光，自相续一定会得以清净。

那怎么样忏悔呢？首先要知道自己错了，过去不管是杀生也好，犯戒也好，要深深感到十分惭愧，就像吃了毒药一样特别后悔（厌患对治力）。从此以后，哪怕遇到生命危险，也不造这样的罪业，若有了这种决心，罪业肯定会清净，假如实在做不到，也要尽心尽力地改邪归正（返回对治力）。然后依靠金刚萨埵，全心全意地忏悔（所依对治力）。忏悔时，最好把金刚萨埵像摆在前面，观想在其前诚心忏悔："我某某时候造过什么罪业，某某时候做过什么恶事……"一个一个地发露出来，依靠金刚萨埵的加持，令所有罪业彻底清净（现行对治力）。

五、具体观想：

若广说的话，比如《大圆满前行》中讲道，在自己庸俗身体[35]的上方，观想白色的金刚萨埵，通过念诵百字明，降下甘露而清净自相续。

[35] 即不用将自身观想为圣尊。

然后金刚萨埵融入自己，自己的身体发光上供下施。最后一切外器世界收摄在内情五部金刚萨埵中，他们也依次化光融入自身，自己最终融入法界，在无缘离戏的境界中安住片刻。当又开始生起分别念时，将一切器情明观为金刚萨埵的妙用。

但今天简单介绍一下法王如意宝的《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》。这个修法很简单，你们若直接修双身像等甚深法要，因为没有修过生起次第和圆满次第，以一种不清净的念头来观想是不合理的。按照密宗的修法次第，应该从外续部开始先观单身的本尊，观想纯熟之后，再一步一步修生起次第和圆满次第，最后再修更高的法。

鉴于很多人都是初学者，所以最好是这样观想：

在自己前方的虚空中，云雾缭绕或者白云飘浮，观想出一朵白莲花，莲花上有一月轮坐垫，坐垫上有金刚萨埵的单身像：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以十三种报身服饰严饰全身。这样的金刚萨埵闪闪发光、非常庄严。

当然，在有些修法里，是将金刚萨埵观想在自己头顶上，但这个单身像修法比较简单，应该观想在前方的虚空中。我们平时念阿弥陀

佛是观想在前面，而按密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎的有些修法，需要观想在头顶上，有些《闻解脱》中无量光佛的修法也是这样。

作为初学者，应将金刚萨埵观想在前面，和颜悦色地面对着自己，以慈悲的眼神注视着自己，以智慧的眼目凝视着三千大千世界的所有可怜众生。这样观想之后，在其面前虔诚祈祷，同时念诵金刚萨埵心咒。念咒语的方式有多种，比如咒轮旋转的方式、咒轮发光的方式，还有祈祷的方式、念名号的方式。很多人可能不太懂咒轮发光、咒轮旋转，不懂这些也不要紧，只要在金刚萨埵面前，一心一意地念"嗡班匝儿萨埵吽，嗡班匝儿萨埵吽……"一边念一边观想自己所造的一切罪业在金刚萨埵面前忏悔。之后金刚萨埵发光上供下施，继而光和金刚萨埵融入自身，自己无始以来的罪业全部得以清净，最后作回向和吉祥文。

以前有些人觉得金刚萨埵的修法太复杂，一直观想不来，今天我就给你们一个简单的修法——法王如意宝的《如意宝珠》。开始时要皈依、发心，然后在前方观想金刚萨埵，金刚萨埵发光遍布十方，接着全部融入自己，所有众生也都变成金刚萨埵的形象，在这样的境界中回向。

其实这种修法很简单，对密宗的甚深修法没有打好基础的人，只观想这一点完全可以。法王如意宝在莲宝湖取出的伏藏中也说了，那个金刚萨埵仪轨与汉地众生有殊胜因缘，将利益以汉地为主的广大众生。既然你们这次来到这里，就应该好好念诵金刚萨埵心咒，这也是法王如意宝给我们留下来的教言。

这次不修其他法门也可以，因为麦彭仁波切讲过："胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日嘎、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵，十方三世诸佛归集为金刚萨埵，所有密咒明咒归摄为六字真言。"这样一来，念金刚萨埵心咒，就相当于念阿弥陀佛、释迦牟尼佛及各种本尊的心咒；持诵金刚萨埵心咒，实际上是持诵了所有的咒语。有些教言中还说，能念百字明是最好的，如果实在念不了，也可以用金刚萨埵心咒来代替。

因此，这次的机缘非常殊胜，希望大家认认真真地念诵，回去之后也要经常念。你们的亲朋好友虽然这次没来参加法会，但如果在家里念满四十万遍以上，也可以得到法会共修的全部功德。我们这里个别的发心人员，这几天也不能放弃发心，除此之外的其他人，应该没有更重要的事情了，大家应该一心一意地忏悔。

凡夫人都有须弥山那么大的罪业，没有罪业是不可能的，只有依靠金刚萨埵心咒来忏悔，大家才有解脱的希望，否则，死了以后真的非常可怕。

下面，我给大家传一下百字明和金刚萨埵心咒：

嗡班匝儿萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝儿萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友美巴瓦，阿呢鬲多美巴瓦，萨儿瓦色德玛美抓雅匝，萨儿瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈吙，巴嘎万，萨儿瓦达塔嘎达，班匝儿玛美门匝，班匝儿巴瓦玛哈萨玛雅，萨多阿。

嗡班匝儿萨埵吽，嗡班匝儿萨埵吽……

好，今天因为时间太晚，明天法会也比较早，就讲到这里吧，大家一起回向！



金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍决

皈依：（三遍）

南无

从今乃至菩提果　如海诸部坛城主
上师金刚萨埵前　吾以深解信皈依

发菩提心：（三遍）

一切等空诸有情　为得安慰竟乐地
身口意之诸精勤　皆当不离菩提道

观想圣尊法：（一遍）

阿

自前如海供云中　白莲月轮坐垫上
部主金刚萨埵尊　明现洁白皎月色
一面二手持铃杵　圆满报饰跏趺坐
放射智光遍十方　澄净意中观明然
呜呼上师金萨尊　请忆往昔所立誓
吾等痛苦诸有情　哀愍大悲以摄持
无始以来至今生　身口意造诸罪堕
如同已服恶毒药　深生追悔发露忏



今后纵遇命难时　亦绝不造诸恶业
祈汝悲眼视吾等　柔和之手赐解脱
我与一切诸有情　失坏誓言皆令净
一切胜共诸悉地　愿今悉皆得成办

如是祈祷，若具足四对治力而念诵四十万遍“嗡班匝儿萨埵吽”心咒后，则破根本誓言罪亦能清净。萨玛雅！

最后回向及诵吉祥偈。

回向：（一遍）

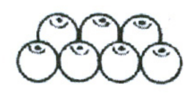
吽　此善为主三世善　回向为利无边众
　　愿诸一切能速得　金刚萨埵之果位

吉祥偈：（一遍）

嗡　诸现清净身庄严　诸声圆满密咒性
　　诸念成熟智慧中　盛德圆满愿吉祥

于丁丑年三月二十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥！

一九九七年四月七日



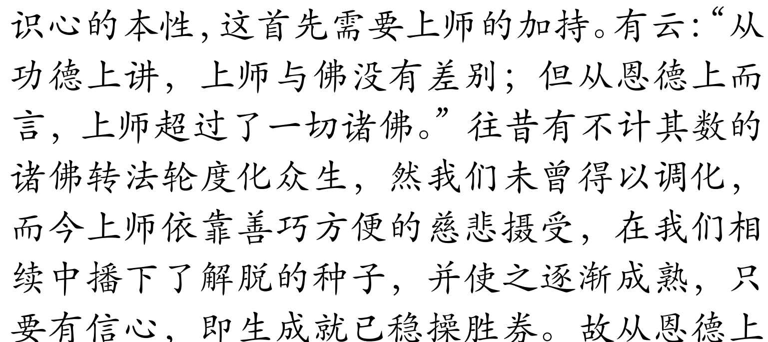
《上师瑜伽速赐加持》讲记

今天给大家讲一下上师瑜伽。

前两天举行了“纪念法王如意宝圆寂三周年”法会，在法会期间，大家都诚心地祈祷上师，念诵《上师供仪轨》，通过金刚萨埵修法来进行忏悔，每个人应该都念了四十万遍金刚萨埵心咒，对自相续有一定的净化作用。过两天我准备传讲《闻解脱》，也就是《六中阴引导文》，修这种密法，上师瑜伽是不可或缺的。当然，不仅修密法需要上师瑜伽，修持任何一种法，包括人身难得、寿命无常、皈依、发心等，都离不开上师瑜伽，它既可以列为前行，也可以列入正行当中。

对每个人来讲，修行必须依靠一种特殊的加持，如果不讲究这些，佛教完全是理论的话，那就成了一种学术研究。虽然世人认为这种治学精神很有意义，但真正的佛教，既要讲理性，也要讲感性。假如不懂道理全凭信心，就像某些偏僻地方的迷信一样，相续中不一定产生稳固的定解；若全靠分别念推测而不讲信心加持，则已经失去了佛教徒的身份。因此，理性和感性这两者，在修行中都不可缺少。

现在很多人希望通过密宗、禅宗的修行认



识心的本性，这首先需要上师的加持。有云：“从功德上讲，上师与佛没有差别；但从恩德上而言，上师超过了一切诸佛。”往昔有不计其数的诸佛转法轮度化众生，然我们未曾得以调化，而今上师依靠善巧方便的慈悲摄受，在我们相续中播下了解脱的种子，并使之逐渐成熟，只要有信心，即生成就已稳操胜券。故从恩德上讲，不管藏传佛教还是其他传承，上师的确超过了一切，甚至超过了本尊。

这一点，在印度佛教历史上也能得以证明。以前马尔巴罗扎通过祈祷，见到上师那若巴，同时也现见了喜金刚本尊坛城。当时马尔巴罗扎选择向本尊顶礼，而没有在上师面前求悉地。以这种缘起，他的解脱成就因此而拖延，没有获得即生成佛，尽管他的法脉绵绵相传，但他的子系传承却从此间断。

藏传佛教的历史也是这样。曼达热哇祈求莲花生大师时，现前了普巴金刚（金刚橛）的坛城，他选择在本尊面前求悉地，而没有向上师求取。以此缘起，莲花生大师的意传加持，直接赐予空行母益西措嘉，曼达热哇并没有得到。

从这些文字记载来看，修本尊与修上师比起来，上师的加持更为殊胜。也可以说，我们的成就与上师的加持是离不开的，任何一个开

悟、任何一种境界，完全依靠上师而获得。

另外，成就的印证也离不开上师。汉传佛教的永嘉禅师，原名玄觉，后以祖籍永嘉得名。他年轻时在善知识面前听闻过一些佛法，精通天台宗的止观法要，后来研读《无垢称经》(即《维摩诘经》)，明白了心地法门，证悟了心的本性。有一次，六祖大师的弟子玄策禅师来访，和他交谈的过程中，发现他谈的道理与过去祖师所说相合，以为他是自己本宗的人，于是问："你的师父是谁？在哪里得的法？"他说："我以前学过很多法门，但真正的开悟，是依靠自己读诵《维摩诘经》而获得。"玄策禅师又问："你是哪一位上师印证的？""我没有上师印证。"玄策禅师说："佛陀在世时，应由佛陀来印证；佛陀涅槃之后，若没有师父给你印证，这都叫做天然外道（顺世外道），不是佛教。"永嘉禅师一听，马上说："那请你给我印证。"玄策禅师回答："我不够资格，你最好到六祖那里去。"于是永嘉禅师前往曹溪求取印证，并终获六祖认可，留下了"一宿觉"的千古美谈。这段经历在《坛经》中有记载，以前宣化上人在美国三藩市宣讲时，也讲得比较详细。

有些人认为："在四皈依[36]中，皈依上师放在首位，上师的地位比佛还高，这是藏传佛教的独特做法。"我个人并不这样认为，凡是学禅宗的人都知道永嘉禅师，从他的公案也可以看出，证悟必须依靠上师来印证。所以上师的地位到底如何？由此也可见一斑。

汉传佛教中还有一个故事：过去有个老太太，她很想用功，于是请寺里的方丈开示她。但过去的方丈不是随便可以见的，要先禀告客堂，客堂转告侍者，侍者再去报告方丈，过了一道一道的关之后，才可以拜见。当时方丈的法务比较繁忙，侍者转告老太太的话之后，方丈说了句："随缘而去！"那个老太太听后，觉得方丈给她传了很殊胜的法，就一天到晚"随缘而去"，把这当作念念不忘的课诵。（这与藏传佛教中"贫妇依狗牙成佛"的故事比较像。）结果她的外孙掉到河里了，人家跟她讲，她也"随缘而去"；自己的房子着火了，她也"随缘而去"。后来通过上师的加持，她开悟了。历史上确实发生过这样的事，现在的本焕老和尚，在禅堂里有时候也讲这个公案。

所以，密宗的上师相应法，上师与弟子之

[36] 四皈依：皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。

间的耳传、表示传等，应该说与汉传佛教的禅宗相同。按照某些人的观点，如果显宗非要次第经过五道十地才能成就，那六祖依靠五祖的加持及表示而顿悟，恐怕也无法自圆其说。故而，大家不要认为“上师超过一切”是藏传佛教的独门修法，藏传佛教只不过是文字和仪轨不同而已，宗旨上与汉传佛教无丝毫差别。

大家平时在修行中，一定要祈祷自己的上师。学什么宗派都没关系，最主要的是有信心，这种信心则依靠上师而产生，若对上师没有信心，开悟、证悟非常困难。前辈高僧大德也说过：“诸佛菩萨相当于阳光，我们的相续好比绒草，绒草放在阳光下，假如没有取火镜，永远不可能烧起来。而一旦有了取火镜，绒草便会熊熊燃烧。同样的道理，要想获得诸佛菩萨的加持阳光，必须依赖于上师的取火镜，否则，获得成就十分困难。”因此，上师的加持及对上师的信心，是证悟心性最关键的一环。

经论中也说：“通达胜义俱生智慧，必须依靠积累资粮、净除罪障、具证上师的加持，除此三者之外，若欲寻觅其他方法，则是一种愚者之举。”所以，若想证悟胜义空性，最重要、最根本的是什么？就是在修行过程中，尽量忏悔无始以来的业障，多积累善根资粮，不断祈



祷上师的加持。

在祈祷上师的时候，应视上师与真佛无二无别。什么时候有了这种定解，什么时候你就有了证悟的机会。当然，现在也有很多假上师，把他们看作与佛无别，恐怕是不现实的。但真正的具相上师与佛等同，这在显密经论中都可以成立。比如，显宗从不了义的角度来讲，承认上师是佛陀的化身，《大鼓经》中云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”意思是说，释迦牟尼佛临近涅槃时，阿难等有缘弟子泣不成声，此时佛陀安慰道：“你们不要痛哭伤心，我将来会化现为善知识，以此方式来度化你们。”《殊胜等持经》[37]、《顶宝龙王请问经》[38]等经典中，也说上师就是佛陀的化身。从了义的角度而言，上师所证悟的明空无二的法界本体，正是十方诸佛的法身。因此，不管从了义、不了义的角度来讲，上师与佛的色身和法身都是无二无别的。

若把上师视为真佛，将会获得不可思议的加持。在印度历史上，龙猛菩萨丢了一把鼻涕，

---

[37] 《殊胜等持经》云：“善男子，末法之时，我化现为善知识宣说此等持法门，是故善知识乃汝之本师，直至菩提果之间当依止且恭敬承侍。”

[38] 《顶宝龙王请问经》云：“天子，若依止善知识恭敬承侍，则亲睹一切如来清净刹土，获得殊胜大悲等持，不离智慧波罗蜜多，令一切众生圆满成熟，圆满一切所愿。”

他的弟子龙菩提全部拾起来吃了，依此而获得殊胜成就。藏传佛教中，霞叶瓦尊者承事金厄瓦格西时，一切内外事务皆是他一人承担，从来没有修法的机会，但他坚信：恭敬承事上师，就是最殊胜的修法。有一次，他走到第三级台阶时，依靠上师的加持，倏然证悟了心的本性。所以大家要从内心深处多祈祷上师，现在有一种“喇嘛钦”的音乐，你们一边听，一边以大信心祈祷上师，应该会有开悟的机会。

前段时间，《入行论》中也提过，如来芽尊者就是思念上师而开悟的。还有一位酿·尼玛哦热（日光）尊者，也是藏传佛教了不起的大成就者，他闭关三年专修“上师三身总集法”，通过信心现见了莲花生大士，又照见了空行母益西措嘉，最后前往清净刹土。此外，智悲光尊者 28 岁开始到各地闭关，后在青普神山的山洞里修行时，所得的验相、证悟的境界不可胜数，而其中最为殊胜的，就是通过祈祷无垢光尊者，先后三次得到尊者以智慧身进行摄受。上师如意宝也是诚心祈祷麦彭仁波切，得到麦彭仁波切的智慧身摄受之后，获得开悟，弘法利生事业势不可挡。在藏传佛教中，这样的历史非常多。

作为传承弟子，在所有的修法中，我们要把上师瑜伽放在首位，无论白天也好、晚上也



好，经常祈祷自己的上师。当然，祈祷的方式多种多样，如《大圆满前行》中的仪轨，是以莲花生大士为根本上师来修持；还有一些别的法门，把根本上师观为其他形象……但今天给大家介绍的是，上师如意宝亲自造的一个非常简短的上师瑜伽——《上师瑜伽速赐加持》。

我以前看过不少上师瑜伽，其中的念诵和修法比较复杂，现在末法时代的人这么懒惰，工作这么忙，生活上有许多安排不过来的琐事，为了照顾他们，上师如意宝赐予的上师瑜伽也非常简略。希望大家，包括学习《入行论》的各大教派的弟子们，平时能够经常修持。

在座的有些人有缘亲见过法王如意宝，并得受了殊胜的灌顶和教言；有些人只听过他老人家的名号；有些连名号也不一定听过，但不管怎么样，只要有信心，加持的力量不会有丝毫影响。诚如智悲光尊者一样，他依凭对无垢光尊者的无上信心，二者虽然相隔了上百年，但仍能得到尊者的慈悲摄受。因此，我非常希望凡是听受《入行论》及其他论典的道友，一定要好好祈祷上师如意宝。

上师如意宝是一切诸佛菩萨的总集，是三宝的根本，是三根本的本体。任何一个人只要诚心祈祷，上师就像如意宝一样，定会赐予种

种所欲。我本人今天有机会给大家传授佛法，完全来源于上师的加持，上师的恩德无量无边，自己确实难报其万一。大家务必要励力祈祷上师，只有这样，心相续才会有大的转变。否则，只把它当作理论来研究，不可能令佛法融入内心。因此，我再再地希望大家，每天念诵《上师瑜伽速赐加持》，即使你再忙，抽出几分钟应该没有问题。

下面具体介绍一下它的修法：

首先念**皈依**颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的本体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那葵内色那卡刚瓦耶	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

接着念**发心**偈，观想：“为利益无边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
嗡内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心



之后**观想**：轮回涅槃、清净不清净所摄的一切万法，是本来清净的大空性，在此境界中，自相不灭地显现出莲花和月轮。莲花和月轮之上观想红黄色的“德（ཧྲཱིཿ）”字，“ཧྲཱིཿ”字变成宝剑——文殊菩萨的标志。宝剑渐化为黄文殊，黄文殊变成上师，上师的形象是法王如意宝，本体与文殊智慧勇识无二无别，在五光萦绕的净现中显现。身上具足班智达的一切服饰，以说法手印持着莲花、经函和宝剑，金刚跏趺坐的方式而安住。

啊	啊
科德曲更甲达如毕昂	轮涅诸法本净觉性中
让当玛甲意西俄爱龙	自性不灭智慧五光界
俄吾华单加毕多吉啦	本体具德文殊金刚尊
南巴加吉意斯洛布尼	形象唯一怙主如意宝
呷萨则争班智达义其	白明美颜班智达之饰
曲恰夏杰商支拿瓦南	说法手印持执宝剑函
夏尼吉中俄热木美卓	二足跏趺照射无边光
让郎达毕坚得拉美萨	一切自现观为净明然

上师的身姿服饰等，与麦彭仁波切、宗喀巴大师的完全一样。唯一不同的是，面容是法王如意宝的形象。

有些人根据《金刚帐续》的观点说，不能

观为上师的形象，必须要观佛陀或本尊的形象。但无垢光尊者在《大圆满虚幻休息》中反驳道：“这是不合理的。因为这是修上师瑜伽，而不是修本尊瑜伽。经续中并没有说依靠本尊六个月就能成就，而唯有修持上师瑜伽，才能获得这种悉地。”所以，一定要观上师的形象。

还有些人认为只要皈依三宝就可以了，没有必要修持上师。这种说法也不合理。上师既



是佛宝，也是法宝，又是僧宝，上师的身口意与三宝无二无别。因此，要观想上师是三宝的总集。

如是观想上师安住于前方的虚空中，一心一意念诵上师**祈祷文**：

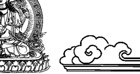
涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

此文念多长时间都可以，至少是三遍以上，或者七遍、二十一遍。

随力念诵后，上师化为五光明点，从自己头顶融入心间，观想上师相续中的慈悲、智慧、等持、总持等所有功德，以及一切灌顶、教授，自己全部无余获得，自己的分别念与上师的智慧变成无二无别。在这样的境界中稍许安住。

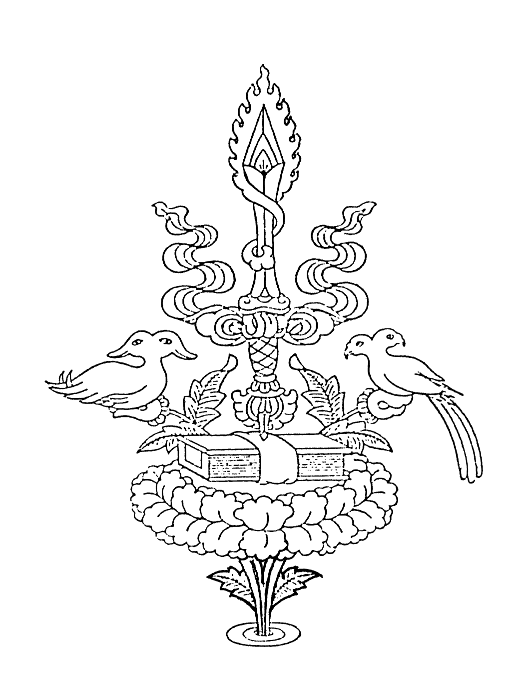
蹋尼喇嘛俄爱头耐吉	后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南毕新拉托巴萨	获得与彼同分之加持

起定后，开始**回向**，观想：“我今天修上师瑜伽为主的一切善根，回向三界的老母有情，愿他们早日获得上师的果位。”



结瓦根德样达喇嘛当　生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内　恒时享用胜法乐
沙当兰结云单哥造内　圆满地道功德已
多吉萫格颐旁涅脱效　唯愿速得金刚持

平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。这样之后，相信在不久的将来，大家定可获得与上师无二无别的果位。这一点，对后学者来讲非常重要！







《上师瑜伽速赐加持》修法仪轨

皈依偈：

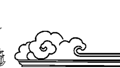
那莫内色那卡刚瓦耶　安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当　上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉　诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切　我与六道众生敬皈依

发心偈：

达当塔意思剑南　我与无边诸有情
嗜内桑吉印巴拉　本来即是正觉尊
印巴西波达涅德　了知如是之自性
香且确德思吉斗　即发殊胜菩提心

观想：

啊　啊
科德曲更甲达如毕昂　轮涅诸法本净觉性中
让当玛甲意西俄爱龙　自性不灭智慧五光界
俄吾华单加毕多吉啦　本体具德文殊金刚尊
南巴加吉意斯洛布尼　形象唯一怙主如意宝
呷萨则争班智达义其　白明美颜班智达之饰
曲恰夏杰哥支拿瓦南　说法手印持执宝剑函
夏尼吉中俄热木美卓　二足跏趺照射无边光
让郎达毕坚得拉美萨　一切自现观为净明然



祈祷：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

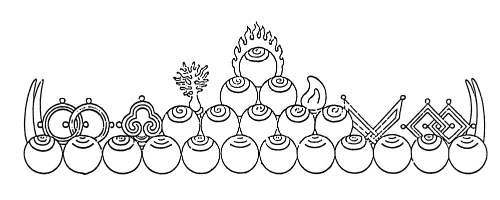
随力念诵后：

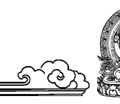
蹋尼喇嘛俄爱头耐吉	后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南华新拉托巴萨	获得与彼同分之加持

回向偈：

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
扎梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单鬲造内	圆满地道功德已
多吉蕃格颇旁涅脱效	唯愿速得金刚持

如是离意法身中入定，彼中起座时，观诸现有即师本性，而行平常威仪也。







释尊仪轨讲记

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天利用这一堂课，给大家简单地讲一下《释迦牟尼佛修法仪轨》。

麦彭仁波切所著的《释迦牟尼佛修法仪轨》，法王如意宝在世时极其重视，他老人家要求当时的弟子和后来的有缘弟子每天都要念一遍，我们很多人发过这个愿，至今每天都在念诵。《仪轨》中讲了许多功德，但只是简明扼要的阐述，若欲详细了知佛陀因地时为众生的发心及与佛陀结上善缘的利益，《释迦牟尼佛广传》中有具体介绍。

为了让大家明白祈祷释迦牟尼佛有什么功德，下面从《仪轨》小字部分开始作字面解释，之后我们一起作简单的共修。

首先，为什么要修学这个仪轨呢？原因是这样的：

如《三摩地王经》云："散步安坐站立卧，何人忆念能仁尊，本师恒时住彼前，彼者将获广大果。"

佛陀在经中亲口宣说：任何人散步也好、安住也好，在行住坐卧的过程中，若能一直忆念本师释迦牟尼佛，佛陀会恒时住于他面前，赐予加持。

除了自己的心以外，佛陀并不存在其他本体。一个人如果对佛陀生起信心，能清楚地明观佛陀身相，那他的心念就是佛陀，此外没有一个佛陀从遥远的地方飞到你前面，然后又渐渐消失。按照上上乘的解释方法，正在想佛的念头，其实就是佛陀。

前不久也给大家讲过，你何时想起莲花生大士，此时你的心与莲花生大士无二无别。《观经》中也说："心想佛时，是心即是三十二相、八十种好。"因此应该认识到，释迦牟尼佛就是你的心，显宗与密宗的说法一致。

又云："身体宛若纯金色，世间怙主极庄严，何者之心专注此，菩萨彼者即入定。"

《三摩地王经》中又说，身体宛如纯金般的佛陀身相，不管在哪个修法中都显得非常庄

严，这就是世间怙主、三界导师、轮回引导者与皈依处的本师释迦牟尼佛，若能心专注于此，此菩萨即是入定。

个别道友不太会坐禅，经常起分别念，入定比较困难。其实也不用担心，只要你在前面放一个佛像（可以是唐卡、画像、塑像等），将心一直住于佛像上，眼睛也一直盯着，闭眼时心里能清清楚楚地明现佛像，这就是最好的一种入定。

我经常也是这样，当分别念涌现或者产生烦恼时，就放一个佛像在前面，心里一直观想，眼睛也一直专注。过一会儿，依靠佛陀不可思议的加持，自心会慢慢平静，暂时起到平息烦恼的作用，而究竟，哪怕一瞬间缘佛陀的功德，对今生来世都无法估量。

概而言之，之所以要修此《仪轨》，作者引用了两个教证，从而得出的结论是：第一、行住坐卧要想着佛陀；第二、坐禅时也要想着佛陀。汉地很多寺院打禅七时，中间都摆一尊佛像，参禅者可以时刻看到佛像，心里一直观想，眼睛一直盯着，这种传统非常非常有功德。大家平时在家里时，也应该这样缘佛修行。

下面正式讲仪轨的内容：

随念我等无比本师释尊之修法，首先念诵皈依偈：

乃至菩提之间永皈依，
一切殊胜佛法及僧众，
以我修行念诵之福德，
为利众生愿成就佛果。

首先是皈依和发愿。皈依时要想到：乃至菩提果之间，我诚心诚意地皈依怙主本师释迦牟尼佛为主的十方三世诸佛，以及佛陀所宣说的证法与教法，还有具有解脱功德的僧众（这是皈依三宝）。以我修持念诵《仪轨》的功德，愿天下无边的一切众生尽快获得圆满正等觉佛果。

如此皈依和发愿，是修任何一个法的前提。我们每天念《释尊仪轨》，不是为了自己治病、发财等等，而是为了利益一切众生。

之后发心、修四无量心，意念诸法现而无自性之义中念诵：

之后要发四无量心[39]，并安住于现而无自性的境界中念诵。我们平时念诵也应当如此。

阿　　无生空性以及缘起性，

[39] 愿诸众生永具安乐及安乐因；愿诸众生永离众苦及众苦因；愿诸众生永具无苦之乐、我心怡悦；愿诸众生远离贪嗔之心、住平等舍。



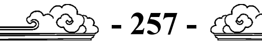

显现不灭双运幻化相，
自前虚空如海供云中，
观想宝狮座莲日月上，
无等本师释迦牟尼佛。

“阿”，是表示无生空性的呼唤词。

万法皆是无生空性，在这样的空性中，无欺不灭地显现缘起规律，清净和不清净之法均可现前，这就叫做现空双运，释迦牟尼佛的本体也是如此。我们首先观想：在前方的虚空中，充满七宝、八吉祥等各种供品，如海供云中有一狮子严饰的宝座，宝座上依次是莲花、日轮、月轮，最上面端坐着本师释迦牟尼佛。

很多唐卡或画像中，都有这样的佛陀形象。《显密宝库》和《妙法宝库》前面，我也附有释迦牟尼佛的画像[40]。这是法王去印度时一位大德所赐，画得确实非常好，我回来之后就发心印在每本书上。本师释迦牟尼佛的像，只要看一眼，也能在阿赖耶上种下解脱善根，这个功德非常大。希望你们无论去哪里，都不离开释迦牟尼佛的像。我个人也是这样，出门时要么带一个小唐卡，要么带一个佛像。作为佛教徒，若对本师没有诚挚信心，那根本不是佛教徒了。

[40] 即本书内封中的佛像。






身为金色具足相随好，
身著三衣金刚跏趺坐，
右手压地手印妙舒展，
左手等印持执甘露钵，
宛如金山威严极耀眼，
智慧光芒遍布虚空界。

紧接着观想：释迦牟尼佛的身色宛如纯金，具足三十二相、八十随好，身著三衣，金刚跏趺坐，右手以压地印[41]中指尖触地，左手以等印[42]持充满甘露的钵盂。整个身相犹如阳光照射到金山上一样璀璨耀眼，放射出万丈的智慧光芒，遍于清净与不清净的所有器世界。



[41] 压地印：又名触地印或降魔印，象征胜伏魔王波旬及其一切眷属。
[42] 等印：象征已证得光明无为法的菩提正等觉。

八大菩萨十六罗汉等，
如海圣众眷属皆围绕，
仅念解脱有寂之二边，
赐予殊胜吉祥之大乐，
皈依处之总集大主尊。

观想在释迦牟尼佛的周围，有八大菩萨、十六阿罗汉及无数护法神、空行母等眷属围绕，他们都是智慧圣者，仅仅忆念也能解脱堕入寂灭与轮回二边，从而获得大乐智慧。所以，这样的释迦牟尼佛，是一切皈依处的总集。

释迦牟尼佛，其实与三世诸佛无二无别。尤其在末法时代，五浊横流，若没有释迦牟尼佛因地时发愿慈悲摄受浊世众生，我们在座愚蒙可怜的众生，到目前为止也无法见到佛法的光明。

释迦牟尼佛对我们的大恩大德，无法用语言来表达。正因为如此，法王如意宝当年传讲《白莲花论》时，常常老泪纵横、泣不成声，说佛陀为了我们众生布施过那么多次头目脑髓，作为一个后学者，如果不报答佛的恩德，甚至没有感恩之情，这是非常不合理的。因此，我们每个人在修道的过程中，一定要对佛陀和上师感恩戴德，否则就成了忘恩负义者！

如是观想佛陀身，结果马上想到佛真正安住在自前虚空中。

前面的观修方法非常简单，其实显宗也需要此种观想，这就是藏传佛教的特点。在其他传承中，这样的仪轨是很难得到的。

因诸佛之智慧身何时何地都无有远近故。观想佛于何处佛必定安住于彼处。

佛陀的智慧身没有远近之分。我们思念一个人时，他在北京，我在上海，没办法一下子到对方面前。可是佛陀的智慧身无处不在，什么时候观想，什么时候就现前，如同只要地上有水器，月轮便可映现一样。无论你高贵也好、低贱也罢，富裕也好、贫穷也罢，是智者也好、愚者也罢，只要去观想，佛陀就出现在你前面。每个人都要有这种信心。

经中云："何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。"

佛经中说：任何人观想佛陀、作意佛陀，佛陀就安住在他面前，恒时赐予有形无形的加持，令其从一切罪业中得以解脱。

观想佛陀，所积之资粮也不会耗尽，善根不会虚耗。

《佛陀众行经》云："于导师佛陀虽作微小事，转种种善趣，后获菩提果。"缘佛陀哪怕做

一点微不足道的善事，例如向空中撒一朵花，或者单手合十作礼，或者念诵一句佛号，这个功德永远也不会耗尽，从此生生世世转于善趣，不会堕入恶趣，逐渐获得无上胜妙的菩提果。

大家平时祈祷佛陀或者转绕佛塔，也不要看成是一件小事。当然，这种功德不一定立竿见影，马上就能看得出来。世间人让孩子读书，今天上学，明天不可能毕业，但对孩子来讲，读书好还是不读书好呢？肯定是读书好，这样才有成材的希望。同样，听受佛法也是如此，现在坐在这里听课，等一会儿下课后，你不可能顿时变成另一个人，但听法的功德不可思议，只要在你相续中慢慢积累，修行就可以一步一步向上。有些人孤陋寡闻，对佛法一窍不通，认为学佛马上要有感觉，否则佛法没有殊胜的加持，这种想法完全不合理。

《华严经》中云："闻见供养彼等佛，无量福德将增上，断诸烦恼轮回苦，此善中间不穷尽。"

听到佛号、咒语，或者见到佛像佛塔并对其供养，所获福德无量无边，依此可遣除烦恼与痛苦，乃至轮回未空之间，此善根也不会耗尽。于佛前起信心的功德不可思议，《贤劫经》中说："虚空边可量，大海深可测，于佛起信心，

功德实难诠。”这是一种假设句，就算无边无际的虚空可以衡量，深不可测的大海可以测尽，以佛陀作为对境而起信心、作祈祷，其功德无法用语言来诠表。

我经常都这样想，虽然自己修行不好，烦恼深重，很惭愧，也很难过。然而诚如麦彭仁波切所言，假如未值遇释迦牟尼佛的教法，可能一声佛号也听不到，始终处于黑暗当中，但今生依靠善知识的引导和自己的福分，修行虽然不好，可是遇到了佛法，每天可以见到佛像，多多少少念一些佛号，有很多积累功德的机会，得一个人身并不是没有意义，所以还是会生起欢喜心。

于佛前如何发愿也会如是实现。《宣说文殊刹土功德经》中云：“诸法依缘生，住于意乐上，何者发何愿，将获如是果。”

《宣说文殊刹土功德经》讲得非常清楚，一切诸法本来不存在，是空性的，空性中依因缘生万法，因缘又住于我们的心（意乐）上，心善则一切善，心恶则一切恶，因此，在佛像等殊胜对境前发什么愿，结果也会实现什么果。比如，你发了生生世世度化无量众生的愿，将来就会实现这个愿；假如发愿来世要害众生，这种恶愿也会成真。因此，我们遇到僧众、佛

法时，一定要发广大的善愿。**对此中所说之理生起稳固定解。**

以上将观想的对境及功德简单讲了一下。如果想获得大乘功德，需要通过七支供来积资净障，下面开始讲七支供。首先是顶礼支：

再念诵：

大悲摄受具浄浊世刹，
尔后发下五百广大愿，
赞如白莲闻名不退转，
恭敬顶礼本师大悲尊。

释迦牟尼佛因地发了五百大愿，以大悲心摄受末法浊世的众生，这在《释尊广传》中也阐述过。这种誓愿宛如白莲花般纯洁无垢，诸佛纷纷赞叹，并宣说听闻释迦佛名号后不退转的功德。《大宝积经》中讲过，娑婆世界释迦牟尼佛的名号，若有众生听到，将于阿耨多罗三藐三菩提中不退转。记得有一个故事说，以前有一女仆，曾听闻过佛名。她后来被牦牛顶死，以听过佛号的功德，死后投生为一名叫珍珠之美女，并且一生就获得了圣果。

所以，大家有机会的话，在临死的众生面前或者菜市场中待宰旁生的耳边，应该多念释迦牟尼佛的名号。我们虽然无法令其当下解脱，

但只要听到佛名，此众生将来定会获得不退转果位。同时，如果你家里有人不信佛教、反对佛教，在他们面前，不妨故意或无意念一些佛号，也让他们结上善缘。从某种角度讲，能闻到佛号，也算是大菩萨。《央掘摩罗经》云："若闻释迦牟尼如来名号，虽未发心，已是菩萨。"有些众生表面上刚强难化，但他若有机缘听到释迦牟尼佛名号，也可以称为发心菩萨。

大家一定要明白这些道理，明白之后肯定会珍惜，就如同认识到如意宝的价值后，你才不会随随便便抛弃。所以，有智慧的人务必要懂得佛号的功德和加持。

第二是供养支：

自他三门善根及受用，

观为普贤供云而奉献。

自己与他人身口意三门所造的过去、现在、未来之善根，以及一切受用、身体等等，以《华严经》中普贤云供的方式，供养释迦牟尼佛为主的三世诸佛。

供养释迦牟尼佛的功德非常非常大，《妙法莲华经》、《大悲经》等经典中有诸多教证。甚至我们在短暂的时间中供佛，功德也不可思议。《增一阿含经》云："**四事供养阎浮提一切众生，若有称佛名号，如构牛乳顷，功德过上，不可思议。**"**四事是指衣服、饮食、卧具、医药，将这四种生活必需品**供养南赡部洲的一切众生，此功德尚不如有人在挤牛奶的时间里念释迦牟尼佛名号的功德大。为什么呢？《金光明经》中说："释迦牟尼佛是一切诸佛的总体，倘若供养释迦牟尼佛，实则为供养过去、现在、未来无量佛陀。[43]"因此，观想佛陀之后要顶礼，顶礼之后应进行供养。

第三是忏悔支：

无始以来所积一切罪，

则以猛烈悔心分别忏。

我们无始以来漂泊于轮回的漫长岁月中，身口意所造的知道、不知道的各种罪业，如今以极其强烈的后悔心，发自内心地在诸佛菩萨面前一一忏悔。

第四是随喜支：

于诸圣者以及凡夫众，

三时所积善根作随喜。

对于佛陀为主的圣者和凡夫在三时中所造的一切善根，我们都要随喜功德。这样之后，

[43] "供养于我释迦牟尼应正等觉，若供养我，则是供养过去未来现在百千俱胝那庾多佛。若能供养三世诸佛，则得无量不可思议功德之聚。"

可获得不可思议的功德。

第五是请转法轮支：

祈请十方一切佛菩萨，
恒转甚深广大之法轮。

我们诚心诚意地祈请十方诸佛菩萨及上师善知识，永远住在众生界中恒转妙法轮。

有些上师因众生的行为不如法，显现上生起厌烦之心，我们应在上师面前请转法轮；十方佛陀因事业圆满，将示现转移所化刹土时，也要在他们面前请转法轮。这样做的功德非常大。

第六是请佛不入涅槃支：

汝如虚空般之智慧身，
虽住三世无有迁变中，
然于所化前示生灭相，
恒时显现幻化之色身。

我们应该这样想：吾等本师释迦牟尼佛，您如虚空般的智慧身，虽然三世无迁变，没有真实的生住灭，但为了破除众生的常有执著，从而示现降生、涅槃等相。我们在此祈请十方诸佛菩萨，千万不要入涅槃。同时，住于十方的善知识要入涅槃时，在他们面前也要这样祈请。




第七是回向支：

我以三世所积之善根，
愿利遍布虚空界有情，
令释尊您恒时生欢喜，
获得法王如来之果位。

我们三世所积累的一切善根，回向给尽法界虚空际的所有众生，使释迦牟尼佛为主的诸佛菩萨、上师善知识等圣者，生起极大欢喜心（因为众生欢喜，诸佛菩萨就会欢喜），时时垂念加持，以此功德和缘起，令三界众生无勤中获得正等觉佛陀的殊胜果位。

回向时就应该这样想：我所积的三世善根回向众生，让他们暂时远离恶趣和世间的痛苦而得到人天福报，究竟断除一切烦恼障、所知障，现证圆满菩提果位。

下面是感恩偈：

无有怙主我等浊世众，
蒙以悲心摄受之恩德，
此刹此时一切三宝相，
均是佛陀您之事业也。

我等没有依怙的浊世众生，蒙受释迦牟尼佛的大悲摄持，此恩此德昊天罔及。麦彭仁波

切在《释尊广传》中说，若没有佛陀的摄持，我们仍将不断漂泊在轮回中，没有解脱的机会。因为浊世众生的烦恼特别炽盛，难以调化，贤劫其他佛都不敢摄受，只有释迦佛心力极强，当年发下五百大愿，至今一直摄受我们，我们一定要有感恩之心。

过一段时间，这里个别班要开讲《释迦牟尼佛广传》，我很高兴，希望你们能得到佛陀的加持。我本人虽不敢说有密宗的大成就，但对释迦牟尼佛的信心，可以说非常坚定、不会退转。尤其是上师讲过《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，2002 年我又把它翻译出来，大概有 38 万多字，在这个过程中，我对佛陀有了进一步的认识，生起了非常强烈的信心。这种信心是建立在理性基础上，并非人云亦云，我想它生生世世都不会退转。也希望在座的道友通过学习《释尊广传》，真正了解到佛陀的功德，一定要生起非常稳固的信心，始终对佛陀存有感恩之心，若能如此，你的善根永远不会退转。

在我们这个刹土中，阿弥陀佛、地藏菩萨等佛菩萨、经典与论典等法宝、大乘小乘等僧众，这一切三宝相均是释迦牟尼佛的事业，均是依释迦牟尼佛的功德而显现。法王和麦彭仁波切也讲过，我们祈祷任何一尊佛，其加持都

不如释迦牟尼佛，因为他曾发愿摄持我们，所以对其祈祷的话，加持力尤为快速、强大。平时大家若遇到快乐，也应该想到是佛的加持；一旦遭受痛苦，也要想到是佛的加持，以此遣除自己的业障。在这个刹土中，一切三宝相都是释迦牟尼佛的事业，若没有他的发愿摄持，我们如今的听经闻法根本谈不上。

故于无等唯一胜依怙，
虔诚信仰诚心而祈祷，
莫忘昔日所发大誓愿，
乃至菩提前以大悲摄。

我们满怀虔诚、一心一意祈祷无与伦比的怙主释迦牟尼佛。祈祷还是起很大作用，有些人认为祈祷和不祈祷都一样，心中有佛就可以。实际上这是不相同的。打个比方说，你跟人接触时，对方若比较和蔼，你就愿意跟他交流；如果他蛮横无理，那不愿意再聊下去。虽然佛陀没有这种贪嗔烦恼，但祈祷也是一种缘起，假如你对佛陀有恭敬心、信心，佛陀的加持会很快融入你相续，所以态度还是很重要。

我们祈祷时告诉佛陀："您往昔在海尘婆罗门时发了广大誓愿，不舍浊世的可怜众生，请您千万不要忘记。乃至菩提果之间，我们都是

您的所化众生，请您一定要以大悲心来摄持。”平时这样念的话，善根不容易耗尽，《大悲经》也说：“一称佛名，以是善根，入涅槃界，不可穷尽。”

仪轨的大致内容讲完了，之后念名号和心咒：

以猛烈虔诚的信心观想释尊真正身相，一缘专注其身而尽力念诵：“顶礼、供养、皈依、本师、出有坏、善逝、真实圆满正等觉释迦牟尼佛。”

以恳切祈请之方式，尽力持诵《小般若经》中所说的陀罗尼咒：“达雅塔，嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈。”**再尽力念诵**“嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈”。

释迦牟尼佛心咒的功德，在下面会讲。我们平时念佛号、诵咒语时，应该想到佛陀因地时为众生如何发愿，这些经历要一幕一幕浮现在眼前；或者思维念一遍佛号的功德如何，念一遍佛号的利益如何；或者把心专注于所观想的释迦牟尼佛身相上，这样一边观想一边念诵。

总之，大家一定要修持《释尊仪轨》。我之所以把它归入上课前的念诵中，一方面是自己翻译了《释尊广传》，明白其殊胜性；另一方面，很多人在法王如意宝面前也发过愿，每天应该不断地念诵。就算其他善根做不了，哪怕一天念一遍这个仪轨，功德也是非常大。很多居士

跟我说：“我上班特别特别忙，没有时间念很多经典，您可不可以指点一个功德最殊胜、非常简单的法？”我说：“那你念一遍《心经》、念一遍《释尊仪轨》吧！”“啊！《释尊仪轨》太长了，没有那么多时间。”其实这只需要五六分钟，一天若连五六分钟都抽不出来，那我也没办法。你一天到晚忙着赚钱，但这又有什么意义呢？作为一个佛教徒，如果连《释尊仪轨》都不修，确实非常可惜！

此等之时随念释尊的功德，以信心一缘专注其明显身相而诵一遍：

“观想依靠持诵名号、念诵陀罗尼咒之缘，以本师之身中放射种种智慧大光芒，遣除我与一切众生之诸罪障，并如理生起大乘道功德而获得不退转果位。”

这一段，念佛号之前念诵也可以，在此处念诵也可以。

平时尽力精进念诵。座间时根据情况供曼茶罗，诵各种释尊赞。你有时间的话，在佛像前供曼茶罗，诵各种佛赞，如印度商羯罗主论师所造的《胜出天神赞》、善自在王所撰写的《如意藤树》、妥增珠杰所著的《殊胜赞》、马鸣菩萨所集的《三十四本生传》等等。现在有些人对赞叹佛陀不愿意，而毫无实义、增长贪嗔痴的歌，倒很愿意听、很愿意唱，这完全是业力

现前。稍有福报的人，喜欢看一些佛赞，翻阅释尊的传记，了解佛陀因地的故事，这样一来，智慧、悲心会自然现前。若对有功德的实在没兴趣，而没有功德的却乐此不疲，这可以说是犯业障。

阅《大悲白莲经》、《广大游舞经》、各种《释尊传》、《如来一百零八种名号》等，尽力随意读诵经典，一切善根以回向无上菩提及发愿印持。总之，行住坐卧一切时分都应当忆念本师。真正的上等修行人，行住坐卧诸威仪中会时时想着释迦牟尼佛。**夜间也观想释尊之真实身体发光照耀诸方，如同极为晴朗之白昼时一般。**晚上睡觉的时候，观想佛堂里的佛像发光照亮你所居住的地方，如同白天一样光芒万丈，**于此境界中入眠**。有些人睡觉时总做噩梦，有些人胡思乱想睡不着，如果把佛陀观在心间，或者观想佛像发出光芒照亮你的周围，于此境界中入睡，可遣除噩梦等，具足许多功德。

尤其是当我们死亡时，麦彭仁波切在《白莲花论》后面说："若能入定于此种境界（止观等瑜伽修法）而安然离世，中阴迷乱等显现则不会现前，应能往生如来刹土。不具足上述境界之人，临死或中阴时，只要不忘忆念本师释迦




牟尼佛，仅仅依此也能往生清净佛刹[44]。"原来我在翻译时，就被这句话打动了，因为我们末法时代的修行人，修很深的法而获得成就有一定的困难，但临死时只要想着释迦牟尼佛，专注于这一个念头，以此善根力，马上即可往生极乐世界，或者前往你所愿的清净刹土。《释迦牟尼佛广传》下册的最后有"日常观修佛陀法要"，接近结束的那一段文字里，有非常殊胜的窍诀，希望你们也看一下。

还有一点要了解的是，有些人以前经常接受这个灌顶、听那个修法，但对好多本尊的身相，没办法观想、修持。对此麦彭仁波切说："释迦牟尼佛是一切寂猛浩瀚本尊的本体，只要修《释尊仪轨》，其他忿怒金刚、护法神、上师瑜伽等修法皆可包含其中。[45]"有些人也许会问："那我以前发愿过的都不念，只念一个《释尊仪轨》可不可以呢？"如果你实在无法持诵，

---

[44] 上师在《白莲花论》这句话的后面加了一段小字："全知麦彭仁波切在此处以无比之大悲大智，为身值末法浊世之众生开显出一条解脱捷径。无论何种根基之人，只要能依此法门修持，临终之时则决定往生！特别是其最后所述之方便法门，稍有神志之耄耋老人亦可借此而摆脱轮回。若再要置尊者之悲心切切于不顾，不珍视到手之如意宝，仍一意弃明投暗，则何堪为人？何堪为人？请三思！"

[45] 《白莲花论》云："我们理应知晓：一切诸佛于法性平等性中可谓无二无别，释迦牟尼佛只是以不同身相显现种种不同本尊而已，从而成为我等浊时众生之怙主、皈依处。如果自认为自己修习之本尊与释迦牟尼佛乃为异体，并因之而舍弃释尊，如此'专修'本尊绝难成就。"



这样念也不会有缺漏的过失。

我就是这样，自己得的灌顶多，得的法也多，一会儿想修金刚橛，一会儿想修度母，一会儿想修大悲观音，还想修文殊菩萨、地藏王菩萨、阿弥陀佛等等，但一天都修也比较困难。我原来看到一个出家人，他的信心倒不错，每天修行时前面摆很多佛像，第一个念《观音菩萨仪轨》，就把观音菩萨放在这里，一直念“嗡玛呢叭美吽”；修完了以后，又把文殊菩萨的像摆在这里，开始念《文殊菩萨仪轨》；然后再修金刚橛，拿出金刚橛插在前面……每天要花很长时间这样做。

尽管此举也非常好，修很多本尊的功德很大，但将所有本尊的智慧身融入一体来修行，这是很重要的。我们修《释迦牟尼佛仪轨》时，可观想其本体是金刚上师，化为释迦牟尼佛的形象，诸佛菩萨全部与释迦牟尼佛融为一体，如此修持的功德最大。掌握修行的窍诀很有必要，不然的话，你每天修得特别多，但本尊与本尊之间就像“这是蒙古族、那是汉族”，他们不能混为一体，以特别强烈的执著完全分开，这不一定修得成。在智慧界中，诸佛菩萨均一味一体，只是依众生的信心而呈现不同形象，因此，以这种方式修持极为切要。




平时也随念释尊昔日如何发心的情形，勤随三世诸佛大菩萨事迹，要精勤地追随诸佛菩萨的事迹而利益众生，**坚持珍宝菩提心之誓愿而行持菩萨行，尤其尽力勤修止观瑜伽，**止观瑜伽的修法在《释尊广传》中有，**如此将使所获得的暇满人身有意义。**若修《释尊仪轨》，则获得人身非常有意义。

经中说仅以听闻我等本师之名号也逐渐于大菩提道中不退转。《小般若经》中说：“诸佛皆从此陀罗尼咒[46]中生，释迦佛亦依此陀罗尼咒之威力而成佛，观世音依此现前菩萨胜果，仅仅听闻此陀罗尼咒，也将无勤获得广大福德并清净一切业障。若修密咒（释迦牟尼佛心咒）**，则无有魔障而成就。”其余经典中也说，念诵一遍此陀罗尼咒可清净俱胝八万劫中所造的一切罪业等具无量功德利益，此乃释迦如来之殊胜心咒。**平时你若实在没时间修《释尊仪轨》，也应该把这个咒语给众生耳边多念一下。**对释尊如何生起信心及止观之修法，其他论典中有宣说。**这在《释尊广传》中有宣说。

总而言之，大家一定要修《释尊仪轨》，不修的话，确实非常可惜。《释尊广传》的最后，

[46] 即释迦牟尼佛心咒：“达雅塔 嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈”或“嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈”。

麦彭仁波切也劝勉我们说："不可思议福德源，如来加持力所现，释迦佛修法仪轨，诸具智者当勤修。"《释尊仪轨》是佛不可思议的福德和加持所显现，它是一切殊胜功德的来源，具有智慧和远见的人应精进修行。这是麦彭仁波切的期望，也是给我们的一种教言。因此，包括菩提学会的所有道友，平时能念藏文的，就念藏文；实在不能念藏文的，也可以按汉文念诵。缘佛陀的善根，乃至菩提果之间也不会耗尽，我们遇到佛法如意宝，可生生世世不堕三恶趣，理应有欢喜之心。若以追随释迦牟尼佛的清净心来念诵，不管你是什么样的人，这个功德都能获得。(如果你修密宗的甚深修法，对密宗的见修行果不了解，则不一定获得功德。可是这个教言，只要念诵都有功德。)

大家今后弘法利生的时候，应当着重弘扬释迦牟尼佛修法。不管是汉传佛教、藏传佛教，任何一个纯洁的教派，没有不承认释迦牟尼佛的。你身上佩带上师的像章，虽然从密宗角度来讲，对上师有信心非常好，但不一定别人也认可，而释迦牟尼佛，谁都认可，没有任何争议，故大家理当尽量弘扬。

原来一段时间内，我给大家发了释迦牟尼

佛的像[47]，像小卡片一样，要求不能离开身体，《释尊仪轨》也要每天念诵，不知道你们有没有做到？我当时要求了很多，但人就是这样，过了一段时间，很多殊胜的教言就淡化了。希望通过这次传讲，祈祷释迦牟尼佛的人越来越多，依靠如此殊胜的仪轨，使众生对佛陀和佛法生起不可退转的信心。在此基础上，你修显宗密宗的任何法都轻而易举，否则对佛陀半信半疑，修再高深莫测的大法，也不一定有非常大的利益。

我们修这个仪轨时，首先要放下所有琐事，一心专注无与伦比的释迦牟尼佛之庄严身像，通过自己的祈祷与佛的加持因缘聚合，自相续绝对有所改变。以前刚强难化，对佛法不太信，出离心和菩提心也特别微薄，一旦佛的加持、上师的加持融入心，你的心态会与以前截然不同，此时修什么法都比较容易。反之，若没有得到佛陀加持，表面上念很多经典、做很多功德，也不一定非常相应。因此，从内心深处对佛陀生起诚挚的信心，我认为这是最重要的。

好！今天讲到这里。接下来，大家一起共修《释迦牟尼佛修法仪轨》……

[47] 菩提学会的道友，一般都有。那张卡片中，上师亲手写到："寂寞的心，不要再迷惑；流浪的心，不要再漂泊……"

阿弥陀佛灌顶

一、上师课前开示

这次我们做了一些光盘，主要是法王如意宝 1999 年在居士林开“极乐法会”时灌顶的整个过程。这个光盘有非常殊胜的加持和利益，所以学习《阿弥陀佛修法》之前，大家应当好好聆听法王的灌顶，接受这个灌顶。

有些人可能想：“从光盘中能不能获得真正的灌顶加持呢？”关于这个问题，我今年讲《入行论》传授菩萨戒时也说过，上师如意宝 1993 年去美国时，在一个寺院里，通过电视接受了第二世敦珠法王“观世音菩萨”的灌顶。当时上师说：“我虽然无缘得见第二世敦珠法王的尊颜，但有了这样的光盘，福报还是很大的，我们应该一起接受他的灌顶。”于是当场所有的人，以真实灌顶的态度恭敬合掌，跟着电视里的上师一起念诵。灌顶圆满结束之后，上师说：“大家应该观想自己获得了真实的灌顶。”

上师一生中对传法灌顶的要求非常严格，假如电视屏幕没有真实的利益，他老人家根本



不会这样做。这一点，有些老道友也非常清楚。所以说，通过光盘应该可以得到灌顶，希望有缘的佛友接受这个灌顶。

个别道友以前没有因缘亲见上师如意宝的尊颜，也没有因缘亲闻他老人家的教诲，现在有这样一个殊胜的因缘，通过光碟得受灌顶，这个机会非常难得。这次我们也想尽办法依靠方便来让大家得受阿弥陀佛的灌顶，对想往生极乐世界、有殊胜意乐和信心的人来讲，这是非常重要的。

许多授记里面都说，凡是与法王结缘者，均能往生极乐世界。我在南方和东北时，很多佛友经常问：“没有见过法王如意宝的话，怎样才算是与法王结缘？”当时我也作过一些回答。其实在上师面前亲自得受灌顶、发愿往生极乐世界的人，肯定是有缘者，这个没有任何怀疑。即便没有这种因缘，通过这次的灌顶结上法缘，也算是与上师结缘。

与上师结缘而往生极乐世界的授记非常清楚。曾在两百多年前，藏地著名的大成就者菩提金刚，在一个未来授记中这样说道：“单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，于彼菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日。”这里宣讲了五种圆满：一、环境圆满：右边有单坚神



山、左边有阿拉神山、中间具有木天女神山的喇荣山沟，这是法王未来传法的地方。二、主尊圆满：莲花生大士语化身的法王晋美彭措，“晋美”两个字在授记中讲得很清楚。三、眷属圆满：藏传佛教中本来没有比丘尼的传承，但法王如意宝1987年去汉地后，摄受了汉族的四众弟子，因此在喇荣山沟中，比丘、比丘尼等四众眷属全部具足。四、法圆满：我们藏地有个别道场对大圆满等无上密法很重视，但对显宗的五部大论及其他法要没有广弘，而在汉地的个别地方对显宗很重视，密宗的教言几乎没有，可我们学院不是这样，显密双修的教法犹如阳光普照大地，让大家共同获得法利。

偈颂后面还说：“利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。”这一句讲了五、时间圆满：藏地出现毁坏佛法的时代之后，法王如意宝出来弘扬佛法，创造一个再弘时期。然后法王的四大眷属，不管是汉族、藏族，遍于十方，这一点并不是自赞毁他，大家应该比较清楚。最后一句非常重要——凡结缘者都能往生极乐世界。“结缘”指的是什么呢？就是这次通过灌顶，遵照法王的要求，一心一意念诵阿弥陀佛心咒三十万遍，或者像上师如意宝曾给大家所讲的，念诵六字圣号“南

无阿弥陀佛”六百万遍，如此一定会往生极乐世界，这是上师如意宝多次担保过的。所以非常希望大家按照光盘中的仪轨接受灌顶，灌顶时应观想真正在上师面前接受。得到灌顶之后，要如理如实地修净土法门，若能如此，对大家利益是很大的。

同时，你们有些亲朋好友，或认识一些有缘佛弟子的话，也应该让他们结上法缘。上师一辈子的弘法利生事业，再加上最后回向的情况，以各方面来印证，上师一定会往生极乐世界。因此上师的宏愿有不可思议的缘起，不管是佛学院的常住道友，还是外来以菩提学会为主的四众道友，希望大家一定要修这个净土法门。

尤其在光碟面前得受灌顶时，当以恭敬心观想真正在上师面前接受，我觉得这没有任何差别。昨前天我在整理上面的文字时，这种感觉尤为强烈。自己以前在上师身边时，没有觉得因缘那么好，现在重新受这个灌顶，不同的信心越来越增上。上师也说过：“我在世时很多弟子的信心不一定很大，但我圆寂之后，你们的信心会更增上的。”

我见过国内外许许多多的大德，也许是不同的因缘吧，像上师如意宝这样具有近传加持

的人，我自己感觉很难得。上师的这种金刚语任何一个人听到的话，相信都有不可思议的加持力，希望大家恭敬谛听、领受灌顶！

二、法王灌顶实录

索达吉堪布　译

随于诸有情，各自欲乐心，
大小共同乘，祈祷转法轮。

今天，我们五明佛学院的僧众与尼众、国际学经会、藏族居士林所有的佛教徒以及来自十方的信众集聚在这里，于此十七胜生周年九月“天降日”(藏历 1999 年 9 月 22 日)，极乐法会现在正式开始！

我们学院整体上分四个院，内部分三十九个区，藏族人都能听懂我所说的话，而以汉族为主的其他佛教徒不能完全听懂。但这次没能给大家安排逐字逐句翻译，以后我们将有新的安排。

大家也清楚，以前僧众在万人大经堂里上课，汉族弟子因为听不懂我所说的话，只有隔一天后由堪布索达吉、堪布益西彭措、堪布嘎让进行翻译。但从现在开始，我们准备购买一

些相应的设备，进行同步翻译。到时候我直接用藏语讲，汉族弟子可用耳机直接收听汉语。昨天我和堪布索达吉也进行了商量，汉族弟子们如果对这件事情积极参与，从此以后，我在课堂上所说的大大小小任何话，甚至在中间开个玩笑，你们当下都能听懂。因此，汉族四众弟子应该欢喜。

我们学院每年有四个常规的大法会，极乐法会由居士林筹办，是四大法会中规模最小的。尤其是今年，参加法会的人员范围很小，这是根据外内密的种种因素而定的，以算是比较保密的方式开七天法会。我们学院中有回去的，也有出去预备道粮的一些学员没能参加。外面的信众，除了色达范围内的洛若乡、色尔坝为主的信男信女外，其他如炉霍、新龙、甘孜、道孚等地的相关信徒都没有通知。因此，今年参加法会的信众并不多。

不管怎么样，凡是参加法会都具有重大的意义，我们在这七天当中共修往生法。作为你们汉族四众弟子，虽然每天不一定听懂所有的内容，但法会念诵的全部是围绕往生极乐的方便法，所以大家要发愿往生极乐世界，念诵阿弥陀佛的名号和心咒。

这个往生法实际上是世界三大佛教体系共

同承认的法门，具有非常殊胜的加持力，同时也是易行道。藏族人中，除了少数以外基本上都能通达极乐法会的内容；你们汉族人要知道，前前后后不管是念咒语、唱道歌，还是上师灌顶、传法，都是围绕往生极乐世界的方便法，所以应当专心致志地谛听。

接下来，大家应该观想：**为了利益一切众生，即生中修成四身五智怙主普贤王如来的果位，而听受能成熟的甚深灌顶，并如理修持能解脱的教言。**

发起这样殊胜的菩提心之后，所谛听的法是往生极乐世界的无谬方便法——阿弥陀佛甚深灌顶。于此灌顶，上师所应行持的，按传统已作完毕。下面弟子应该做的，是为了听受本法而供上曼茶罗：

嗡巴杂布米阿吽　金刚大地自在基
嗡班扎日客阿吽
外铁围诸山环绕　中央妙高须弥山王
东胜身洲　南赡部洲　西牛货洲　北俱卢洲
身洲及胜身洲　拂洲及妙拂洲
行洲及胜道行洲　恶音洲及恶音对洲
珍宝山　如意树　如意牛　自然稻
金轮宝　如意宝　玉女宝　大臣宝
大象宝　绀马宝　将军宝　宝藏瓶
嬉女　鬘女　歌女　舞女
花女　香女　灯女　涂香女




日　月　珍宝伞　尊胜幢

将此等无不圆满之人天受用，供养大恩具德诸根本传承殊胜上师、坛城本尊诸佛菩萨众。

如是供养，为利有情，恳祈慈悲纳受，受已摄受我等而加持。

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行。

章格热局那曼扎波匝美嘎萨摩札萨帕局纳萨玛耶阿吽。

接下来把上师观想成真正的阿弥陀佛，以恭敬心祈请上师赐予自己能成熟的甚深灌顶。边观想边跟着我念：（三遍）

上师怙主大悲尊，慈悲摄受我等众，
祈请灌顶并加持，令我成熟而解脱。

之后跟我一起念皈依、发心、受戒偈：（三遍）

乃至菩提果，皈依三宝尊，
不离持三宝，忏悔往昔罪，
今起行善法，利众发大心，
受持清净戒，不违诸誓言。

观想：**轮涅一切万法变为空性，如是空性大悲心中，你们的自心观为红舍(ཧྲཱིཿ)字，莲花月轮之垫上，**

由彼发光成二利　其变汝成出有坏
阿弥陀佛身红色　一面二臂定印上

持着充满甘露钵　　两足不变跏趺坐
三种法衣美妙身　　圆满一切相随好
圆觉五身胜本性　　现而无有自性者
心间月上红舍字　　根本咒文右围绕
由其发光诸善逝　　如同所修迎请入
匝、吽、万$_m$、火

哦呀！今天，在我们这个极乐大法会中，藏地雪域的魔鬼、冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等妖魔鬼怪都应来到这里。尤其是整个多康地区以及本地所有的冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等鬼神，以三宝的谛实力理应全部前来，跟眷众一起以欢喜心谛听佛法。

扎格然扎吽扎。（三遍）

发出恐怖之吽声，摧毁一切鬼神众，
赐予悉地之本尊，摧魔金刚前礼赞。
依照忿怒尊叮嘱，一切鬼神聚于此，
聚已为得菩提果，当以敬心谛听法。

上上下下很多地方的魔王、怨鬼、鬼女等所有鬼神，应该全部来参加这个法会，我们这次也对这些鬼神提供食物。法会期间，对出家僧众有供斋，为在家信众提供奶茶，而为了使这些鬼神获得利益，今天下午开完法会时，一起修一次《施身仪轨》。

从今天下午开始，法会每天都要做一次火

施。今天火施的燃料由居士林提供，拿木材、干牛粪都可以。火施的物品，由学院的四众弟子和十方信众随力提供，这是雪域所有鬼神们的食物。到第六天时由居士林负责念一个《遣魔仪轨》，把这些鬼神送回各自的地方。

火施的燃料，今天由居士林负责，之后三天是女众学院的法身区、报身区和化身区分别负责，再过一天是金刚降魔洲或国际学经会负责，之后两天是学院的大僧僧众负责。为使这些鬼神们心生欢喜、心满意足，而应作这样的火施仪式。（作火施的地方不要太近了，刺鼻子！你们居士林安排在稍微远一点的地方。）这样，这些鬼神的食物安排好了，它们都已在我们眷属当中了！

第一是宝瓶灌顶：

〖“这个供祭师好傲慢哦，他是不是康东寺的？”“色尔坝的。”

“你叫什么名字？”“我叫噶穷（小喜）。”

“应该是噶庆（大喜）。不应该是小喜，应该是大喜吧！很好。他是我们居士林的供祭师哦，是居士林的吗？”“不是，是学院僧众里的。”

“噢嗬，他们没有供祭师，从僧众里借来的，他们很惨哦！连供祭师都没有，今天加秋




喇嘛为主的居士林多害羞啊！其实，此次做供祭师是很简单的，只要准备一个宝瓶、佛冠、阿弥陀佛像、阿弥陀佛心咒，还有一面镜子就可以了。干脆他们让阳炯居士上台好了。”〗

好！宝瓶置于弟子头上。

嗟！大乐智慧五身性，五身圆满宝瓶物，
为成佛子而灌顶，为汝善男子灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，嘎那夏阿波克扎。

以吉祥宝瓶水来灌顶，愿究竟无量大悲空性，并圆满获得佛陀的三身五智功德。

大家要观想阿弥陀佛的身体降下甘露，从自己头顶融入，遍满整个身体内外，尽除一切疾病、怨魔、鬼神、罪障。宝瓶水的精华部分停留于头顶和心间，获得与阿弥陀佛同等缘分。

（这次人太多了，灌顶的加持品不能给大家一一传下来，但这样也可以。）

第二是冕灌顶：

用冠冕和水来灌顶，主要是依事续部的观点。一般孩子刚生下来时要作沐浴，如果他是国王的太子，之后还要奉上冠冕。因此在事续部中有水灌顶和冕灌顶。

接下来这个佛冠让你们佩戴。当你们戴上的时候，便成为阿弥陀佛的补处，从此之后，

就尽心尽力地弘法利生。大家应该如此观想。

舍！五灌圆满菩提心，勇士广行利他众，
智慧方便之自性，佛冠冕旒请接受。

（以后，这个佛冠做成一边是一条白色的飘带，另一边是一条红色的飘带，这表示方便和智慧。）

舍加拉阿波克扎。

以佛冠和冕旒灌顶，观想获得了如来稳固的法政。

第三是身灌顶：

大家各自观想：阿弥陀佛的身相心间出现与其一模一样、一寸大小的阿弥陀佛像，从你们的头顶降入心间，获得阿弥陀佛身体的所有悉地和加持。

不舍显现胜本尊，犹如空中现彩虹，
所现自性无变化，愿得离边果灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，嘎呀阿波克扎。

以佛像灌顶，愿证悟一切显现无有执著的清净本尊相的意义。

第四是语灌顶：

观想这个“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”的咒语，从上师阿弥陀佛的心间经过口进入你们的口并融入自心，获得阿弥陀佛一切语言的悉地和加持。

诸声空性如谷声，无实而显身游舞。



成为一切悉地因，愿得妙语咒灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，瓦嘎阿波克扎。

以咒语灌顶，愿不同的众生能宣说妙法。

第五是意灌顶：

这面镜子表示阿弥陀佛的智慧，内外光洁，能显现种种形象。同样，阿弥陀佛具有无碍照见一切万法的如所有智和尽所有智，无有任何分别垢染，安住于佛陀的智慧与自心无二无别的境界当中。

心性超离诸戏论，实相自性为光明，
此乃即为大安乐，愿得佛智之灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，子达阿波克扎。

以智慧大乐灌顶，愿获得俱生智慧。

最后回向，诵吉祥偈。

萨玛雅！嘉、嘉、嘉！

嗡耶达玛黑德抓巴瓦，黑敦得堪达塔嘎多哈亚瓦达，得堪匝友呢若达，诶旺巴德玛哈夏玛纳耶所哈。

无欺三宝之自性，除恶趣怖大勇士，
接引净土胜导师，阿弥陀佛赐吉祥。

阿弥陀佛赐吉祥！
白衣佛母赐吉祥！

以成办甚深灌顶的善根为例，自他三世所



造的一切善根总合起来回向大菩提，大家一起念诵回向文：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。



阿弥陀佛修法

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

一、修法仪轨略释

今天讲一下阿弥陀佛的具体修法。

最近学院在开“极乐法会”，大家得到上师的灌顶、听懂这个修法以后，一定要认认真真去修。要知道，世间法没有任何实义，包括出世间的辩才智慧，临死时也派不上用场，唯一有用的是什么？就是要往生净土。这一点显宗非常强调，我们密宗也不例外。

这个阿弥陀佛的修法，跟显宗有很多不同，但净土宗的个别道友也应该乐于接受。没有智慧的人把显宗和密宗完全分开，而有智慧的人谁都不会这样。尽管你是净土宗的信徒，但密

宗的修法对你往生没有任何障碍，因此大家要以开放的心态来接受佛法，这样对你也有很大的利益。

阿弥陀佛的修法，今天在字面上给大家作个简单解释。法会已经开两天了，很多道友可能修得不错，但你们的修法是不是这样修的？每天念阿弥陀佛心咒是不是这样观想的？还是应该对照一下。

首先解释题目：**上师阿弥陀佛修法·极乐捷径**

这是上师与阿弥陀佛无别的一种修法。副标题叫做“极乐捷径”，即通过这种修法能快速与阿弥陀佛相应，顺利往生到极乐世界。一个人只要具足往生的四种因，然后专心致志去修持，就算业力再怎么深重，除了造谤法罪和五无间罪以外，都可以往生极乐世界。

我们遇到这个净土法门，真的是非常有福报。藏传《弥陀经》中云：“若不积福德，不会闻此法，何人具福德，则彼闻此经。”前世若没有积累许多资粮，于诸佛菩萨面前供养承侍过，今生不会值遇净土法门，也没有缘分参加极乐法会、听受弥陀圣号、遇到《弥陀经》和《无量寿经》。有了这样的福分，大家一定要修行，若能好好修行，纵然是具一切束缚的凡夫，往

生也是很方便的。

你们有些人是三藏法师，也有些道友对五部大论基本上能背诵，并且通达无碍，但千万不要想净土宗对自己没什么意义，应该好好地念诵、好好地修行，按照上师的要求，把以前承诺过的佛号全部完成。我以前承诺过的有些佛号没有完成，每天都特别着急，死亡突然来了的话，往生极乐世界的把握都没有。因为平时法务繁忙，有各种各样的事情，所以一直推推推，若有一天死亡来临，自己可能会后悔的。

你们没有很多事情的时候，应该以闭关等各种方式，把在上师三宝面前所承诺的佛号、心咒尽快念完，这样自己有一种资粮，死亡来了也很方便。听说这里有些老菩萨经常说："法王如意宝在极乐世界等着我们，我们在这里排队前往。"这种说法挺好的，应该有这样的信心。佛陀在续部中也说："智慧不高但有诚挚信心的人，很容易成就，很容易往生。"

往生极乐世界有四种因：明观福田、积资净障、发菩提心、发愿回向。其中最重要的就是观想佛陀、时时刻刻想要往生，有一个强烈的意乐。如果有了强烈的意乐，其他因缘会自然积聚的。麦彭仁波切的有关教言讲得非常清楚："假如没有强烈意乐，纵然每天念阿弥陀佛

名号，也不一定能往生。"所以大家应该有信心："我离开这个世间后，一定要到阿弥陀佛那里去。"有了这种信心后，往生就会很容易。

现在末法时代有一些知识分子，对净土法门制造的违缘比较多，他们以世间正理来驳斥往生并不是那么容易，有各种各样的邪说。这方面我以前讲《净土教言》时也剖析过，大家应该会明白的。总之，我们要好好地发愿往生，多念一些《极乐愿文》，多看一下净土宗方面的教言。

莲花生大师伏藏

在末法时代，有些法过了很长时间后，因为众生福报浅薄，法的加持会慢慢消失。莲师针对这一现象，将非常殊胜的仪轨教言，隐藏在藏地的湖泊、山岩、大海、虚空，甚至觉性智慧当中，交付给护法神，并授记未来由哪位伏藏大师开取。以此，藏传佛教出现了以 108 位伏藏大师为主的千千万万的伏藏大师。

国外有些人不知道什么是伏藏，尤其是汉地的一些人，分别念比较重，唯物论学得比较多，对此常常发出疑问："当时莲花生大师是怎么藏的？藏在石头里的话，用什么东西挖石头？"其实这种行为是不可思议的，关于这方面，藏传佛教中的教言比较多，我以前很想讲

一下，但一直没有时间。

这个修法是伏藏品。伏藏品的特点就是，出现“文革”等毁坏三宝、染污神山等情况时，经书纯洁的加持和传承一点都不受损害。在某一个时代当中，伏藏大师开取出来之后，它的加持非常非常殊胜。所以其他佛法的加持接近隐没时，莲花生大士伏藏法的加持就像熊熊烈火一样，在众生的相续中燃燃生起。依靠这样的伏藏品进行修持，一定会是成就的。

最近在开“极乐法会”，你们可能也有这种感觉吧。尽管现在是末法浊世，五浊横流，但居士林每天都是人山人海，尤其是下午开完法会后，僧众们从那里回来，把整个山沟都染红了。这么多的人异口同声地念阿弥陀佛圣号，就如同佛法兴盛的时代一样，令人见后欢喜心油然而生。这即是伏藏品的加持。

列绕朗巴大师取藏

伏藏大师列绕朗巴，是法王如意宝的前世，也是十三世达赖喇嘛的经师。他开取了二十多部伏藏品，是藏地非常出名的瑜伽士。大师的祈祷文中说，他是莲花生大士（语）、金刚亥母（意）、莲师十大弟子之一金刚降魔（身）三者的化身。他不仅是个伏藏大师，还是特别了不起

的文学家，他所作的诗词、历史、道歌等，后人看了之后极其仰慕。

此修法是伏藏大师所开取，由十三世达赖喇嘛从伏藏的原稿上抄下来的。在当今时代，如此殊胜的法相当难得，这个历史大家也稍微了解一下。

顶礼阿弥陀佛！（此阿弥陀佛之修法，首先皈依及发心，复次进入此修法。）

念诵这个仪轨时，如果懂藏文，则应当用藏文来念诵；如果不懂藏文，用汉文念诵也是可以的，法王以前开许过。

首先一定要皈依和发心。皈依的时候应该想：“我今当皈依阿弥陀佛上师及十方诸佛、佛法、僧众。”我以前也讲过多次，皈依就是一心一意地皈投依靠，将自己的身口意全部交付，不管遇到快乐还是痛苦，自己唯一依赖的就是它。在三宝前发下这种誓言后，就是所谓的皈依。当然，皈依时念哪个偈颂都可以，皈依偈要念三遍。

然后是发心：“从现在开始，我要利益一切众生，而不是利益个别的众生。天下无边的众生沉溺在轮回苦海中，我要尽全力让他们摆脱身心的痛苦，从苦海当中获得解脱，得到圆满正等觉的果位。”发心的偈颂要念一遍或三遍。

先皈依，再发心，之后开始正式观想：

一切法皆空性中，当修周遍慈悲心，
如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。

这属于密法的生起次第，显宗一般没有这种修法。净土宗就是要求一心念佛，观想都不多见，即便是有观想，也是在前面观想阿弥陀佛的身相就可以了。而密宗有内续部和外续部的修法，这个属于外续部。外续部修法又分几种，可将自己观想为凡夫人，阿弥陀佛观在前面，以朋友（行续）或主仆（事续）的方式修持。但这里是要求把自己观成阿弥陀佛，所以修法的层次比较高。

有些道友对密宗一无所知，听到这里就有点想不通："自己怎么会变成阿弥陀佛？把阿弥陀佛观在前面，我在佛前求悉地倒可以，但把自己观成阿弥陀佛有点困难。"这说明你密宗的基础还没有打好，最好是先修一些显宗的法。

在修法的时候，假如你能明观，就应该明观阿弥陀佛；倘若实在不能明观，就在佛堂上放着阿弥陀佛的照片或塑像，作供养、祈祷之后，以坚定的信心念佛号或持心咒。这可根据自己的情况而定。

当然，你们得了灌顶，还是应该尽量用生起次第。刚开始时这种生起次第的修法很麻烦，

有时候可能观不出来，但时间长了，完全就能观想了。若能观想得出来，到时候往生极乐世界很容易，只要一明观阿弥陀佛跟自己无二无别，一瞬间就往生了。因此在修行的时候，密宗修法是最殊胜的。

皈依和发心之后，你一边念诵仪轨（只念一遍），一边观想："诸法都是空性的，就像《中观根本慧论》所抉择的，有也不是，无也不是，是远离四边八戏的大空性。这样的空性除了诸佛菩萨以外，芸芸众生对此一无所知，他们始终耽著一些琐事，要么耽著家庭，要么耽著亲朋好友，要么耽著感情、事业，这些众生非常可怜，什么时候才能获得圆满正等觉的果位啊？"从内心当中生起一种悲心。

万法抉择为空性，不懂空性的众生很可怜，这种悲心和空性融入一体，成为一种相合的心态后，一切众生和器世界慢慢变成极乐世界的能依、所依。外面的世界就像《观无量寿经》所讲的，是具足七宝、八功德的清净极乐刹土，而里面的有情全部是阿弥陀佛及其化现。具体而言，整个经堂、你住的房子等器世界，是极乐世界的一种妙用和显现，而我们现在所有的人，统统是阿弥陀佛的化现。一佛能化千万俱胝佛，包括牦牛、乌鸦等有生命的东西，也都是阿弥陀佛

的化现。这便是“万物皆成极乐刹”的观想方法。

这样观想之后，接着是观想自己：

莲月垫上自心舍，由彼发光成二利，
其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。

在极乐世界的中间观想一朵大莲花，白色的花瓣、紫红色的莲蕊，八瓣、十二瓣、三十二瓣都可以。莲蕊中间有一月轮，月轮上有红色的藏文舍（ཧྲཱིཿ）字，这个舍字就是自己的心。

然后舍（ཧྲཱིཿ）字发红光来“成二利”。怎样成二利的呢？它散射出无数光芒，每个光端上都有八吉祥、七轮宝等供品，以此供养十方诸佛菩萨，清净自己无始以来的罪障，圆满一切功德，积累资粮、净除罪障，这就叫自利。舍（ཧྲཱིཿ）字又不断地发光，照射整个六道轮回，消除地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦、旁生的役使之苦、人类的生老死病、天人的死堕之苦、阿修罗的战争之苦，这就是利他。（这种观想是很重要的，不知道你们这几天修了没有？）

二利圆满之后，舍（ཧྲཱིཿ）字马上变成出有坏[48]阿弥陀佛，即自己的心变成具无量功德的阿弥陀佛。在显宗中，这种修佛慢是没有的，但今

[48] 出有坏：是佛陀的十种名号之一。“出”就是超离轮回；“有”是具足佛陀的十力、四无畏、十八不共法等不可思议功德；“坏”是摧坏烦恼障、所知障及四魔为主的一切障碍。



天的生起次第中有这个观想方法。阿弥陀佛（自己）身色是红色，就像红宝石一样，特别庄严，令人见而生信。观想力较好的人，还可观想旁边有观世音菩萨、大势至菩萨等无量圣众围绕。

再进一步细致地观想：

一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身。

“一面”代表阿弥陀佛远离四边八戏的功德；“二臂”代表智慧和方便的功德；“定印”（右手在上，左手在下）代表智慧与方便双运；“甘露钵”代表能满一切众生所愿的教法；“两足不变跏趺坐”代表不住轮回涅槃二边；“三种法衣”是祖衣、五衣、七衣，阿弥陀佛现为出家相，以此作为美妙身相的庄严。

当然，这些全部是在描述自己。从来没观想过的个别道友，有时候也许观想不来，实在不行的话，可以在前面放一张大照片。最近开“极乐法会”期间，居士林经堂的后面，一面山全是阿弥陀佛的大唐卡，你们应该到山对面或在下面一直看着观想。观想很好的话，闭着眼也可以浮现出阿弥陀佛的形象来，这个时候你观想自己变成这样的佛陀很容易。

圆满一切相随好，圆觉五身胜本性，

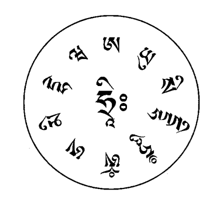
现而无有自性者，心间月上红舍字。

阿弥陀佛有三十二相、八十随好，圆满如来正等觉的一切觉悟，具足法身、报身、化身、现前菩提身、不变金刚身五种身。这样的身相不是像我们一样，有肝脏、肠子等五脏六腑，而是像镜子里的影像或空中彩虹一样现而无自性。从显现上讲，无有任何混杂，一点一滴都现得清清楚楚；从空性上讲，丝毫实质也没有，不像唐卡或塑像那样有质碍。

这个身相的心间有一芥子般很薄的白色月轮，月轮上再观想一个红色舍(ཧྲཱིཿ)字。生起次第的教言中说，这个舍字要观得特别细，就像用头发尖画出来的一样。月轮和舍字观想得越细，心就越能集中在这个上面，断绝粗大的分别念，入于这种定当中。

根本咒文右旋绕，由其发光诸善逝，
如同所修迎请入，乍、吽、瓦m、火。

刚才观想心间有个非常细的红舍字，舍字的周围，以右旋方式立着“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽”这几个字。这个咒轮不用旋转。



一般来讲，内续部有旋转等修法，但这里没有这样要求，你们就不要过于胡思乱想，也没有



必要问很多。除了这个修法以外，不用观想其他，能观这个已经很不错了。现在有些人分别念特别重，该观想的他不想，不用观想的就开始添枝加叶：“这个咒语怎么样旋转的？大小是怎么样的？位置大概在什么地方？旋转的快慢怎么样？一秒钟要转多少次？”没有要求的话，你没必要在这里增加分别念。

这个咒轮发出无量光，照射十方诸佛菩萨，从十方刹土中迎请无数如来。这时所有的如来都变成阿弥陀佛，就像雨水或雪花融入大海一样，纷纷融入刚才所观想的阿弥陀佛（自己），同时念“乍吽万m火”迎请咒。这个咒语可解释为迎请、融入、变成一体。灌顶、念诵时经常有这个咒语。

以上是大致的观修方法。大家应该会观想吧，我再重复一遍：首先观想一切都是空性的，空性当中对众生起悲心，自己的悲心和空性融入一体之后，万法变成极乐世界的种种庄严。在极乐世界的中央，有一个白色的莲花，莲花中间是自己心识所变的红色舍字，舍字发光作二利，之后红舍字马上变成阿弥陀佛。至于具体的身色等，大家应该清楚。在阿弥陀佛的心间观想一个白色月轮，上面有红色舍字，周围有“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽”这几个藏文。咒

轮发光照射十方刹土，迎请如来融入自己阿弥陀佛，“乍吽万 m 火”，自己跟阿弥陀佛无二无别，增上这种佛慢。

你们每天念诵会不会这样？如果不会，光是口头上念“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”，可能意义不是很大。汉传佛教中有实相念佛、观想念佛，观像念佛、持名念佛，持名念佛的话，光是口头上念“南无阿弥陀佛”，心里从来不想阿弥陀佛的样子，也不想自己要往生极乐世界，这样的念诵不是很重要。

开了两天的法会，大家每天念咒要不离这样的生起次第，若能做到这一点，哪怕你只念一百遍，功德和力量也非常大。因为这是伏藏大师和莲花生大士的要求，念阿弥陀佛名号，有时候没有这个要求，但念诵这个咒语有这个要求。

“乍吽万 m 火”以后，

咒文发光作二利。

二利，就是刚才所讲的自利和他利。

色现清净无量光，声响清净心咒音，
意聚清净五智慧。

所有的阿弥陀佛融入自己身体后，咒轮发光作二利，作二利之后观想：

一、“色现清净无量光。”一切身相全部清净为无量光（阿弥陀佛）。有些人也许觉得不可能，其实只要心清净，完全是可以的。你看见一个人、看见一个动物，就想这是阿弥陀佛，即使看见一个坏人，也认为他是阿弥陀佛的化现。就像遇到一些领导时，虽然他们很坏，但实际上是国王派来的，不能得罪他，这样你对他就有一种不同的感觉。

有情世界是这样。器世界的话，外面的山河大地、地水火风全是阿弥陀佛的极乐刹土。尽管我们所接触的外境凹凸不平、嘈杂不堪，实际上它是极乐世界的幻化显现。

二、“声响清净心咒音。”你听到的声音，不管是人声、鸟声，还是地水火风的声音，全是阿弥陀佛心咒的幻变。骂人的声音也好，拖拉机的声音也好，城市里的各种声音也好，全部变成心咒的清净音声。这个可能比较好观。

三、“意聚清净五智慧。”不管是贪心、嗔心，还是善心、大悲心，所有的念头与阿弥陀佛的智慧无别，全部变成清净的佛智慧。

不仅藏传佛教有许多清净观的修法，汉传佛教中也有一个这方面的真实故事，现在被拍成了电影：在四川省梓潼县，有个四十岁左右的农村妇女很想吃素念佛，但她丈夫非常坏，

想方设法要阻止。她做饭的时候，先给丈夫做一份荤菜，再做自己的素菜。丈夫见状，便把荤的东西舀到她碗里，说："吃肉的没罪，做肉的有罪。"如此两次三番，妻子不得不随顺他，只好放弃吃素。

丈夫见计得逞，又要想法把她的念佛止住，于是干起杀猪卖肉的行当，每天早上强迫妻子帮他按猪腿。每次杀完猪，他就故意说："杀猪的没罪，按猪的有罪。"果然，再也没听到妻子念过一句佛号了。

这样过了三年。一天，妻子突然说："我要回家了。"丈夫莫名其妙，问："你的父母早已过世，你要回哪个家？"妻子说："实话告诉你，我要回极乐世界了。你这个人心太坏，我本想做个吃素念佛人，你故意存心破坏。几年来，我一直在心里念佛，按住每一头猪时，都在默默念佛祈求：'猪啊，我罪业深重救不了你，就让阿弥陀佛把你接往净土吧！'一直念佛到猪断气为止。可是万万没想到，这几年经我手按的每头猪都已往生，为了感谢我，三天后他们要跟随阿弥陀佛一道来接我往生。"丈夫一听，认为她在胡说八道，精神不正常。

到了第三天，妻子房屋内外遍满香气，出现各种瑞相。丈夫觉得很纳闷，一直暗中观察。



见她梳洗完毕后，坐在椅子上闭目念佛，不到十声就坐化了。见到这突如其来的事实，他自己特别后悔，从此改掉恶习，励力地忏悔，也成了一个念佛人。

这个故事中，妻子在坏丈夫的高压政策下，一直不敢出声念佛，只有在心里默默念。洗衣服时也是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，杀猪时也是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，行住坐卧都是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，这样就像密宗所讲的，听到的声音也好，看见的色法也好，心里的分别念也好，全是阿弥陀佛的一种幻现。如果我们白天做事、晚上睡觉也是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，所作所为、所听所见全是阿弥陀佛的清净幻现，临死时一定会往生极乐世界的。

只不过是我们的功夫不成，人身这么短暂，遇到如此殊胜的往生法，自己却不愿意努力。尤其是有些老年人非要背因明，不喜欢老实念佛，七八十岁的人背因明，跟谁也辩论不了。而年轻人呢，认为现在要弘法利生，老了以后再念佛。其实我也有这种想法，但时间不一定等人啊！我们藏传佛教中，这一点就做得非常好，很多人到了五六十岁，家里什么事情都不用管，一心一意地念阿弥陀佛和观音心咒。一

定要这样做，自己对自己应该有时间的控制，否则不要说做些没意义的事情，就算有意义的背诵因明、参加辩论，七八十岁的老公公、老太太在因明辩论中获胜，也不知道对佛教有没有贡献？

大乐之中念心咒。

所谓的大乐，就是一切皆现为阿弥陀佛的境相，没有任何苦受。从胜义角度讲，是远离四边八戏的大空性；就现在的显现而言，一切苦受都没有。在这样的大乐境界中，专注地念“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”。一直念满三十万遍。

每次不论念了多少心咒，都要作回向：

愿我迅速以此善，成就无量寿佛尊，
一切众生尽无余，悉臻彼等之胜位。

最后想：“我这样的善根，愿所有众生成就无量光佛的果位。”

下面是伏藏品后面的小字：

一十一字根本咒，三十万遍得悉地。

咒语共有十一个藏文，这样的根本咒如果念了三十万遍，那一定会获得悉地。获得悉地就是成就，也就是往生。这是诸佛菩萨的金刚

语，大家务必要深信不疑。

这次你们参加法会，再忙也要尽量完成，假如这次不能完成，也要在短暂的时间内补上。念的时候一定要观想，前面所讲的这些比较简单。即便什么都观不来，也可以简单地观自己是阿弥陀佛，心间观想一个咒轮，发光利益众生、迎请诸佛菩萨，在这种境界中一直念心咒。最后作回向时，或者念前面的颂词，或者念《普贤行愿品》，或者念《极乐愿文》的后面部分，这些还是很重要的。

当然，如果信心非常大，观想一点都不清楚，光是念佛号、念心咒也有功德。《极乐愿文大疏》中讲，在石渠一带的达多地方，有个人常常祈祷阿弥陀佛，念诵了许多遍《极乐愿文》。但他一直认为阿弥陀佛身相是蓝色的，而根本不会明观形象。可是凭着信心力，他在临终时，阿弥陀佛亲自降临，将其接引到了极乐世界。但是我们遇到了这样的法，阿弥陀佛的身相还是应该观清楚，最好是把唐卡或照片摆在前面，一边观想一边念诵。

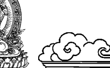
不仅藏传佛教的伏藏品中规定，要念三十万遍的阿弥陀佛心咒，汉传佛教的往生咒念三十万遍的话，也能面见阿弥陀佛。唐朝道世法师在《法苑珠林》中说：“往生咒诵满三十万遍，

则面见阿弥陀佛，决定得生安乐净土。”这些也是一种缘起，高僧大德的说法是完全一致的。

佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，
消除现世非时亡，来世极乐深捷径，
是故具缘当修持。萨玛雅！

把自己观为阿弥陀佛、外面的世界观为极乐世界，然后极乐世界全部化光，自己阿弥陀佛也化光，在无缘的空性中安住。假如你有大圆满或大中观的证悟境界，就在这样的境界中安住；什么境界都没有的话，就想阿弥陀佛和极乐世界都化光融入法界，没有任何作意，在这样的空性中稍微安住一两分钟，之后发愿作回向：“我这次的善根回向天下无边的众生，愿他们往生极乐世界。”

这样修的话，可以遣除非时死亡的违缘。所谓非时死亡，是指本来该活 100 岁，但中间出了一些违缘，在 50 岁时就死了。所以阿弥陀佛实际上与长寿佛无二无别，只要好好地修“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”，就是在修长寿佛。很多人都愿意长寿，但是造罪业的话，长寿也不一定有意义。好多居士在医院里检查身体，特别害怕出现意外，一定要活到多少多少年。其实你光有心愿还不行，应该修这个法来遣除非

时死亡，来世往生极乐世界。

大家遇到这个法，还是有殊胜因缘的，从历史上看，依靠净土法门成就的人非常非常多。藏传佛教里面有，汉传佛教里面更多。比如说莲宗二祖善导法师，在晚年时一心念佛，《佛祖统纪》中记载，他三十多年没有睡过觉。（我们不要说三十多年，三天不睡觉，也要用六天补上。）他临终时向西方祝愿：“愿佛接我，菩萨助我，令我不失正念，得生安养。”说完这个偈颂，就站着安然往生了。

他是佛教里著名的祖师，我们可能无法与之相比。但明代莲池大师所编《往生集》中，载有一则鹦鹉念佛往生的事例。现代的往生实录里面，也有牛听僧众念佛往生的，小狗获得往生的，还有公鸡获得往生的，这些事例非常多。我们虽比不上以前的大德，比如净土宗的祖师，藏传佛教的乔美仁波切、萨迦派索朗则莫、龙猛菩萨等大成就者，但跟牛、鹦鹉、小狗比的话，它们念佛念得也不准，再聪明肯定也不如我，我有往生极乐世界的意乐，为什么不能往生？

强烈的愿望很重要。法王如意宝曾说：“念佛的时候，应该像年轻人谈恋爱一直想着对方一样，要一直想着往生极乐世界、想着净土的

功德。若有这样的愿望，决定会往生的。”现在很多出家人、在家人口里经常念佛，但心里并没有强烈的愿望，如此不一定能够往生。所以，有往生的愿望非常重要。

麦彭仁波切还说，即生中若没有明显的往生征兆，于临终时得闻佛号，对此生起信愿者，也能往生。即使临终时不能起信，中阴时若能忆念佛号者，依靠强烈的信心力，亦能往生。因此无论于今生、或临终、或中阴，皆当修行此法要，对阿弥陀佛有很大的信心。

我自己对阿弥陀佛的信心倒特别足，觉得法王已经往生了，作为法王的传承弟子，与极乐世界有不共的因缘，一定也能往生。但要念诵的咒语，自己因为时间关系，总是没有完成，一直觉得很遗憾，想空出时间将往生的资粮准备好。死亡随时都会到来，求医生、求上师想再活一两天也没用，不管是什么时候走，有了资粮的话，都会往生极乐世界的。

临死的时候，无论在医院里也好，突然出现违缘也罢，应像《六中阴》中所说的，马上要观想上师阿弥陀佛。这样一来，麦彭仁波切也讲了，临死的心态很容易转变，依靠你的信心和阿弥陀佛的愿力，二者一结合便能当下往生。

我们这个传承的弟子，与别人相比，跟极

乐世界有不共的因缘，在往生方面有极大的优势。打个比方说，你上面有领导的关系，下面有自己的智慧，想当官的话，有不共的方便。同样，上师如意宝有许多征相往生到了极乐世界，依靠上师的加持和我们自己的发愿，再加上阿弥陀佛的不共愿力，各种因缘一具足，只要有颗想往生的心，就一定能够往生。所以大家在念诵过程中，一定要有强烈的愿望，不要三心二意。假如表面上跟僧众一起念佛，但从来没有想过要往生，这样不是很好，一定要改正过来！

能仁王吐单加措，抄于列绕朗巴之伏藏原文也。

这个修法，是十三世达赖喇嘛从列绕朗巴伏藏原文中节录出来的。

在仪轨的最后，法王如意宝还盖了两个章，一个是永单加措、吐单曲配的，这是法王的传承上师；一个是法王自己的。法王不管到国内外哪个地方，都随身带着这个章，不是重要事的话，从来没有盖过，最重要的事情才会在上面盖这个章。以前我们发愿念“系解脱”时，上师在《一子续》上盖过，为什么这个往生净土法的仪轨上也盖这个章呢？意思就是说，按照上面所讲的内容，对往生极乐世界有强烈希

求心和信心、完成三十万遍阿弥陀佛心咒的信徒，一定能够往生。这一点由法王如意宝作保证，所以就签名盖章。上师曾在成千上万的眷属中一而再、再而三地承诺过："只要你们以强烈信心完成持诵佛号和心咒的要求，不能往生的话，我是在打妄语。如果没有把握，我根本不会在这么多人面前承诺。"上师如意宝讲过很多的金刚语，至今我仍记忆犹新。

在座的有些人可能没有见过上师，但传承上师的加持和力量不可思议，很多人做梦也好，白天的征兆也好，都证明上师往生到了极乐世界。我们不知道能活多长时间，年轻人也好、老年人也好，开法会时一定要好好地念诵心咒，尽量把三十万遍阿弥陀佛心咒完成，完成的话，有了上师的承诺，肯定会往生的。每个人应该有这个把握。遇到这么殊胜的法，甚至一些旁生都能念佛往生，我们就更不用说了。

与此同时，忏悔也非常重要。最好是先念四十万遍金刚萨埵心咒，然后一直念阿弥陀佛名号，这样决定能往生。遇到这样的修法，你们非常有福报，没有福报肯定遇不到，所以大家理当生起欢喜心！



二、共修次第引导

刚才讲了阿弥陀佛的修法，在家听受的道友和经堂里的人，现在用几分钟修一下。本来应该一起念诵仪轨，但是这次不念，大家跟随我的引导来观想：

首先结跏趺坐，坐势端正，观想："从现在开始，我皈依以阿弥陀佛为主的上师三宝。"……

然后想："这次观阿弥陀佛修法，是为了利益无边无际的一切众生。"为众生发无上的菩提心。……

接下来，观想万事万物皆是空性，这样的空性许许多多众生没有懂得，对他们生起悲心。……

这种空性与悲心的本体是清净的，但它的现相是极乐世界的器情万法，观想周围一切皆是极乐世界的环境和极乐世界的有情。……

在广大无边的极乐世界中，观想白色的莲花和月轮，自己的心变成红色的舍字，发出光作二利。光收回来之后，自己一刹那变成出有坏阿弥陀佛，身色红色，一面二臂，跏趺坐，圆满相好。……

阿弥陀佛心间的白色月轮上，观想一个红

色舍字，舍字放光迎请十方诸佛菩萨，以阿弥陀佛的形象融入自己身体。……

之后，观想所有色法清净为阿弥陀佛的形象，所有声音变成阿弥陀佛的心咒，所有心识变成阿弥陀佛的智慧。……

在这样的心态中，大家一起念诵阿弥陀佛心咒：嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍……

此善根回向一切众生后，器世界的极乐世界化为光，有情世界的阿弥陀佛也化为光，全部融入法界。于这样的空性中，不起任何分别念，稍许安住一下。……

起定的时候，将一切善根回向众生。……

今天由于时间关系，简单地表示一下。其实共修力量是很强的，你们开法会时也应该这样修！





上师阿弥陀佛修法

——极乐捷径

莲花生大师　伏藏
列绕朗巴大师　取藏
索达吉堪布　译颂

顶礼阿弥陀佛！（此阿弥陀佛之修法，首先皈依及发心，复次进入此修法。）

皈依：（三遍）

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，
我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。

发心：（一遍）

愿诸众生永具安乐及安乐因！
愿诸众生永离众苦及众苦因！
愿诸众生永具无苦之乐，我心愉悦！
愿诸众生永离贪嗔之心，住平等舍！

正行：（一遍）

一切法皆空性中，当修周遍慈悲心，
如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。

莲月垫上自心舍(ཧྲཱིཿ)，由彼发光成二利，
其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。

一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身。

圆满一切相随好，圆觉五身胜本性，
现而无有自性者，心间月上红舍(ཧྲཱིཿ)字。

根本咒文右旋绕，由其发光诸善逝，
如同所修迎请入，乍、吽、瓦$_{m}$、火。

咒文发光作二利。色现清净无量光，
声响清净心咒音，意聚清净五智慧，
大乐之中念心咒：

ཨོཾ་ཨ་མི་དྷེ་ཝ་ཨ་ཡུ་སི་དྡྷི་ཧཱུྃ་ཧྲཱིཿ

嗡阿弥德瓦阿依斯得吽舍

回向：（一遍）

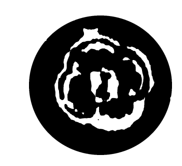
愿我迅速以此善，成就无量寿佛尊，
一切众生尽无余，悉臻彼等之胜位。

一十一字根本咒，三十万遍得悉地，

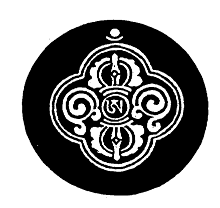



佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，
消除现世非时亡，来世极乐深捷径，
是故具缘当修持。萨玛雅！

能仁王吐单加措，抄于列绕朗巴之伏藏原文也。



永单加措及吐单曲配之印



法王如意宝晋美彭措之印





附：

劝学《入菩萨行论·善说海》公开信

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

当今时代，物质文明与精神文明极度失衡，人们对财色、名利的追求可谓不择手段，不要说佛法真理，就连一般的人文道德，也被弃之不顾，犹如敝屣。见此情景，我非常痛心，作为一名佛教徒，深深意识到依靠佛法来充实人们的生活势在必行。

佛法的八万四千法门中，其精华教义即是大乘菩提心，有了它，不管你学净土还是禅宗，显宗还是密宗，成就都会指日可待。相反，如果缺少了它，即使口口声声说自己是“大乘修行人”，每天精进地诵经持咒、念佛礼拜，肯定也是无法成就。当然，菩提心的生起必须依靠传承上师的窍诀，印藏两地历来公认，《入菩萨行论》是修学菩提心最系统、最圆满的一部论典，就藏地而言，无论宁玛、格鲁派，还是萨迦、噶举派，每位大乘修行人都将其奉如圭臬，

每个正规寺院必须要传讲听习。不仅如此，本论的作者寂天菩萨、撰著《善说海》的无著菩萨，是菩提心十分圆满的大成就者，藏地大德一致公认：凡是听闻到这两位尊者的金刚语，相续中必能生起真实无伪的菩提心！

这部《入菩萨行论·善说海》，大恩上师法王如意宝生前极为赞叹，曾于2003年讲完《宝性论》之后打算亲自传讲，闻此喜讯，当时学院的僧众非常欢喜，我本人也因宿愿达成而欣喜若狂，于最快的时间内作了翻译，然因众生的福报浅薄，此愿由于上师的圆寂而未能实现。尽管我本人自忖智慧有限，无法与法王如意宝相提并论，但由于曾于上师座下听受过本论的传承教言，故这次发愿为大家传讲，以圆满上师未竟的事业。

现在大城市里的人对佛法的希求心很强，但真正精通佛理的人少之又少，为了让更多的人了解佛法，这次的传讲方式是在传统基础上，采用了现代化的网络传媒，一方面能够为给大家提供方便，另一方面，现代人整天沉迷于网络，浪费了大好时光，还不如利用这段时间，让大家在佛法方面有所收益。

当然，由于我们凡夫比较懈怠懒惰，在学习的过程中难免“三天打鱼、两天晒网”，为了



避免这种情况，我以凡夫的分别念发动各地设立“菩提同修会”或者学习中心，以策励大家认真闻思、修学。虽然这次的参加完全是自愿，但希望大家在决定前仔细考虑，一旦加入之后最好善始善终，不要半途而废。

参加条件如下：

1）对大乘佛法有信心的三宝弟子。

2）每天抽出一个小时左右听课，若有特殊情况，可于第二天补上。

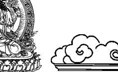
3）无论年轻人还是老年人，每期的传承必须圆满。

4）年轻人参加定期的开卷考试；老年人不用考试，但每天必须持诵一万佛号。

5）在规定的时间内，保持与我们联络，否则取消各种资格。

《入行论》分四期传讲：第一期：一至四品；第二期：五、六品；第三期：七、八品；第四期：九、十品。每期传讲圆满后，一两个月内会出书、MP3、VCD、DVD，根据具体情况，为大家的学习提供参考。

如今世间人为了财富、名声、待遇，尚且废寝忘食地苦读，参加各类考试，承担很多风险，我们为了提高自己的智慧，参与这种有意义的考试、辅导、研讨，是非常有必要的。尽

管你们平时非常忙，但作为一名佛教徒，假如每天连一个小时都抽不出来，还算是真正的修行人吗？

最后，衷心希望通过这种方法，大家断除自私自利，生起利他的菩提心，愿我们的世界不再恶浊，变为净土！

索达吉
2006 年 4 月 15 日



关于“菩提学会”的修学安排

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

虽然劝学《入菩萨行论·善说海》的公开信发布仅半个月，但诸位道友的反应却超乎意料的热烈。各种报名与咨询的电话、信件络绎不绝地涌来，使我和各位工作人员在忙碌之余，也感到由衷的欣慰。因大家的踊跃参与，在短短时间内，报名人数已经达到了相当可观的数量。

尽管此次修学安排，是以《入菩萨行论·善说海》作为缘起，但我个人认为，我们不能满足于仅仅修学一部论典，而应尽力了解更多的大乘经论，只有具备了一定的闻思基础，才能树立起正知正见，才能端正学佛动机，使修行迈入正轨。对每一个大乘佛子而言，在轮回未空之际，度化自他一切众生趋至菩提，才是我们义不容辞的使命，所以，在该论传讲完毕之后，如果因缘具足，我们有可能会进一步修学其他显密论著。为了使菩提之光能照亮普天下的每一个角落，为了使菩提慧炬能一代代地传



递下去，也为了使每一个有情都能迈向菩提之路，在征求部分道友意见的前提下，我们决定将各地自愿设立的学习点，命名为“菩提学会”。

在“菩提学会”的名称刚刚诞生之初，很多报名的道友已经跃跃欲试地纷纷打电话询问有关学习方式、学习进度与时间安排等相关事宜。为了满足大家的修学愿望，本人决定对“菩提学会”的修学方案作如下安排：

一、鉴于目前第一期《入菩萨行论·善说海》的影音资料及修订过的法本尚未准备妥当，而诸位的心情又是如此迫不及待，因此，我们决定将最近刚刚整理完毕的、由麦彭仁波切撰写、本人讲解的《藏传净土教言》作为首期学习资料。

麦彭仁波切的功德以及净土法门的殊胜，我想不必在此多言。法王如意宝晋美彭措在世期间也反复强调，作为密乘修行人，在修习密法的同时，也要兼修净土法门，净密双修的修行方式，才是最保险、最稳妥的。他老人家也几次三番地在四众弟子面前公开发愿，自己将前往极乐刹土，由此可见净土法门的重要性。“菩提学会”将《藏传净土教言》作为开端，也应该算是一个极好的缘起。

二、由于本人注释的《入行论广释》在几

年前已经发行，想必很多道友也看过，而《入菩萨行论·善说海》的内容也与其大同小异，故本次传讲没有专门准备讲记，诸位只需参阅上述法本即可，如有需要《入行论广释》法本者，请尽快与小组组长联系。其中准备考试并积极参加小组学习的道友，我们可依照修学进度免费赠送一套《入行论广释》的法本。

三、为了建立起互相督促、共同进步的机制，本“菩提学会”决定，根据各地的报名人数，将各分会的所有参学人员，划分为大约十人为一组的小组。分会负责人以及小组组长的确认，本着各地推选、统一考察与本人自愿的原则。分会负责人具体负责收集各组疑难、联系辅导员、发放资料及分会的总体管理等工作；小组组长则负责召集本组人员、收集疑难、管理发放资料、联系分会负责人等工作；与各分会对口的法师与辅导员，由本人指派，具体负责各分会的学习辅导、疑难解答、人员管理、情况反映等工作。各分会根据学习内容以及具体情况，每一周或两周集中一次，学习有关影像资料，集体研讨相关重点、难点，并统一上报。小组成员与小组组长、小组组长与分会负责人、分会负责人与辅导员之间，需随时保持联系。如果在一段时间内失去联系，将停发相



关资料。

之所以要采取集体学习的方式，主要是为了保持大家的积极性，便于相互提醒、相互促进。有压力才会有动力，集中管理的方式也是一种无形的鞭策。否则，如果不集中管理，就缺乏应有的外缘，起初的发心就很难稳定，很多人就很容易中途退失。我想，我们谁也不愿意当半途而废的逃兵吧！因此，按照小组的组织形式进行学习，是很有必要的。

四、除菩提学会《入菩萨行论》等正常学习外，负责人不得利用职权，组织组员参加灌顶、求法、募捐、朝拜等活动，更不得以学会名义从事商业营销及各种非法活动。本次学习所用法本与光盘均系结缘赠品，任何人都不能随意买卖，从中牟利。

五、弘法部将根据每一阶段的学习内容，布置一定的思考题。因为蜻蜓点水般的看书与听录音，不一定能发现学习当中的要领与不足，有了思考题作为引导，就能使大家提纲挈领地掌握全论以及各个章节的要点，也能及时发现平时容易忽略的重点。

听说有些道友为了图省事，准备在最后的几天之内，将很多节课的内容一次性听完。这种囫囵吞枣式的学习方法，不利于知识的消化

与吸收，故而是不可取的。在此规劝诸位，不要突击性地赶功课，除了生重病或有急事之外，最好能跟随集体的进度，以免养成“账多不愁”的恶习。

六、在全论学习结束之后，我们将安排一次开卷考试，出题范围将围绕法本内容、讲课内容与思考题进行。为了调动大家的思考能力，考题中将有个别的主观发挥题，以便拉开档次，从而根据考试成绩确定奖励等级。我相信，如果大家能认真看书、听讲，并完成思考题，就一定能取得较好的成绩。

有一点需要强调的是，我们决不能将考试作为修学的目的，而应视其为自我督促的动力。同时，希望通过这种方式，也能从某种角度对认真修学的道友所付出的努力，予以肯定与嘉奖。

听说有些道友因为害怕考试成绩不佳，或不愿受人管理，故为了避免“丢人现眼”的“风险”，或为了暂时的轻松自在而选择了不报名的方式，准备“偷偷”在家自学。虽然这样学习也未尝不可，但仅凭自己的能力能坚持多久，这是谁也不敢保证的。考试并不可怕，轮回的险坑才是最可怕的，躲避了考试，就能躲避轮回的痛苦吗？故此，我还是希望这些道友能勇



敢地报名。

七、于《入菩萨行论·善说海》开讲之初，在本人的倡议下，已有很多道友发心，于每天早上六点至七点之间，修习半个小时以上的菩提心。这虽然不是强行规定，但我希望诸位也能积极响应。因为，我们的讲学目的，不是为了培养一批空谈理论的“大学者”，而是热切地希望大家都能成为名副其实的修行人。仅仅从理论上了解菩提心是远远不够的，只有理论与实践相结合的修持，才能使我们真正获得法益。

通过仅仅几天的实修，我也深感受益匪浅。从每天的修行当中，我发现了很多平时没有注意到的问题：通过反观自心，许多不易察觉的“私”字一闪念变得无从躲藏，再经过有针对性的对治，也使自己有了焕然一新的感觉。我想，如果诸位也能结合本论的内容进行修习，收获也是自不待言的。

八、由于准备法本及音像资料的发心人员数量有限，再加上时间紧迫、任务繁重等原因，故我们只能在每品结束之后，为人数八人以上的每一个小组，免费提供一份 DVD 或 MP3 光盘（针对没有视频条件的小组）。为避免因轮流传看，光盘无法收回的情况，光盘一律由各组组长统一保管。希望大家能在珍惜三宝财产的前

提下，体谅发心人员的辛劳，尽量利用自有设备进行复制，以减轻工作人员的负担。

不过，为了满足大家光盘的需求，我们将尽力保证，在全论讲完之后，每个需要光盘的道友，都能得到一套本论的MP3光盘；在每期结束之后，每个需要法本的道友，都能得到本期所需的法本。

九、各分会的道友应和睦相处、互相鼓励，并尽量发菩提心。作为小组成员，不要自以为是，而要服从管理，诚心诚意地随喜并配合分会长与组长的调遣；作为负责人，更要以身作则，既不能贡高我慢、盛气凌人，也不要因事务繁杂而心生厌倦。佛陀在因地的时候，常常为了帮助一个众生，而历尽千辛万苦。与佛陀当初的境遇相比，我们的一点点麻烦与委屈又算得了什么呢？既然我们都是修学菩萨行的学子，就要励力消灭我执，把《入菩萨行论》的精髓落实到日常生活与学习的点点滴滴当中。

十、据了解，有些佛学院的道友因修学日程安排十分紧张，另一些道友又正在紧锣密鼓地修习加行、念诵咒语，所以这些道友会有一些顾虑，一方面不愿放弃原定的修行计划，另一方面又想参加《入菩萨行论·善说海》的学习，故而会感到心有余而力不足。为了鼓励这



些道友，使他们做到修行、学习两不误，我们决定，针对平均每天修行两个小时以上的道友，采取B卷（难度低于A卷）或加分等形式评定考试成绩。

十一、我们不要把集中学习作为聚餐、游玩的借口，美其名曰“学习”，实际上却把大多数时间花在吃喝玩乐上面。在茫茫的轮回旅途当中，获得暇满人身的机会是少之又少的，如果不好好利用，将会带来无穷无尽的遗憾，故此，希望大家能珍惜宝贵时间，多说一些有意义的话，多做一些有意义的事，只有这样，我们的人生才是有价值的。

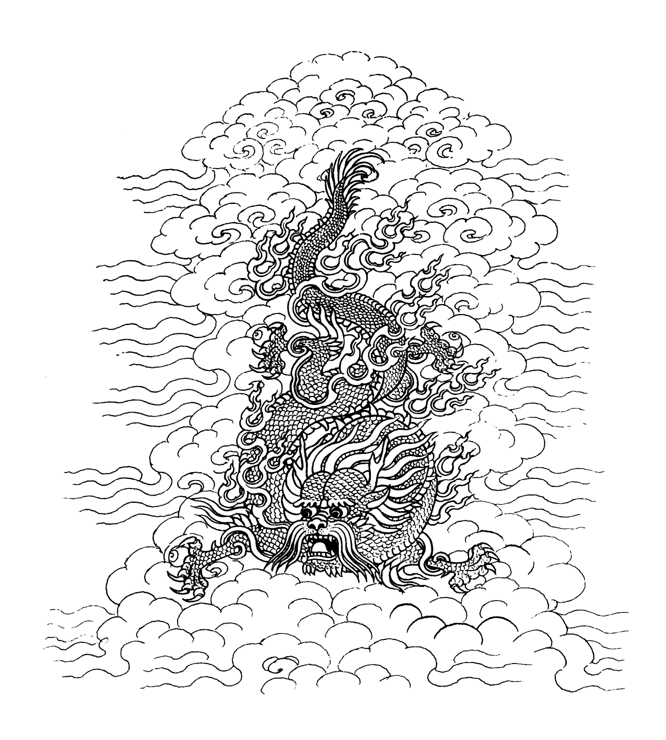
修行不是口头上的夸夸其谈，而是要使内心真正与法相融。我们在学习过程中所表现出的一言一行、一举一动，都是一份无形的答卷。有形的答卷只能带来形式上的收益，而无形的答卷才是鉴定内在修证的试金石，才是评定修行成败的分水岭。能否登上获证菩提的金榜，关键取决于自心能否与正法相应。在此，我真心地希望每个成员都能交出一份满意的答卷。

在修学过程中，也许有人会因为这样那样的原因而退出，但我坚信，会有更多的人将趋入到铲除烦恼野草、修学菩提妙果、绽放利他之花的花园当中！




愿天下众生能共证菩提！

二OO六年五月五日
索达吉



关于《入行论》修学安排之一

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

“菩提学会”成立以来，得到了众多道友的积极响应。在人心涣散、世道污浊之末世，大家能在紧张忙碌的工作之余，抽出宝贵的时间修学佛法，也令本人十分感动。时至今日，想必很多道友已经或即将完成首期学习资料——《藏传净土教言》有关影像资料的学习，开始进入复习思考题的研讨阶段。为了能让诸位如期完成学习计划，我们准备将第一期《入菩萨行论·善说海》的有关资料分发给各位学员，具体修学安排及注意事项如下：

一、本来考虑到《入菩萨行论·善说海》的传讲内容与《入行论广释》相差不大，故本次传讲没有准备专门编撰讲记。但在影音资料出来之后，部分道友已发心将讲记整理成文，并希望能付印成册，以方便更多道友的学习，加之考虑到《入行论广释》很多道友已经看过，而此次传讲新添内容也较多，其中某些内容或许对部分道友能起到一定作用，故放弃原来的

打算，而准备将《入行论讲记》的法本作为此次学习的参考书籍。因此，本期的学习资料，包括《入菩萨行论·善说海》的影音资料（DVD、MP3或VCD），以及根据讲课录音整理出来的《入行论讲记》。

二、本期学习内容，主要为《入菩萨行论·善说海》第一品，包括第一课至第十五课的内容，学习周期为五十天（七月十日——八月三十日）。

也许个别地区因邮递或名单上报过慢等原因，而会有资料晚到的情况，但希望诸位最好能通过网络下载等方法进行弥补，尽量抓紧时间、跟上进度，如果稍有耽误，也要迅速补上，力争如期完成学习计划，以免影响第二期的学习进度。否则，倘若欠账太多，就很容易中途泄气，所以，大家最好能一鼓作气地完成此次修学，千万不要因动力匮乏而掉队、甚至终止学习。

三、本次资料的免费发放对象，包括以下三种：

A、准备考试并积极参加小组学习的道友；

B、不准备考试，却参加小组学习并完成规定数量咒语的道友；

C、虽因各种原因而不能参加小组学习，却准备考试，并在规定时间内学完影音资料且完



成复习思考题的道友。

四、由弘法部每期公布的复习思考题，希望大家能按时完成，并交给各小组长，最后由各分会负责人统一登记并上报弘法部。我们将于本次修学结束之后，根据各个学员的学习态度及思考题完成情况，表现优秀者将给予一定的奖励，并由此确定其进入下一轮修学的资格。

五、除了某些佛学院教学任务特别繁忙的法师或学员，以及病情严重的患者之外，作为既没有参加小组学习，也没有自行学完相关影音及文字资料，更没有完成复习思考题的道友，就没有必要继续呆在"菩提学会"的行列当中。因为仅仅挂一个名字是毫无意义的，这样既得不到任何法益，又浪费了三宝财产，同时也辜负了其他发心制作及分发资料诸道友的辛勤劳动。学佛不是空图虚名，而是要真正令心与法相应，如果根本不听、不看、不修，又怎能自诩为"菩提学会"的成员呢？所以，本人觉得，这些人最好还是自动退出本次学习。如果准备退出学会，请主动向小组组长说明，本会将停发其下期资料。

六、据说，前段时间有些地方的负责人擅自将剩余学习资料发给了尚未报名的亲朋好友。在此提醒诸位：本次学习所用法本与光盘

均系结缘赠品，各级负责人只能根据各分会菩提学会的成员名单发放资料，除此以外，任何人都不能随意赠送予非学会成员，更不能用于买卖而从中牟利。剩余的学习资料，仅可用于日后报名的新成员。要知道，因果业报是极其微妙的，唯有佛陀能够体察，作为凡夫，我们还是应该小心谨慎地取舍因果。

七、由于很多分会所覆盖的地理位置较远，加之资料较重，希望各级负责人及小组成员能互相体谅，尽量克服困难，到方便对方的地方去发放或领取资料。作为各个成员，应深知负责人的辛劳，满怀感激、随喜之情；作为负责人，则应视道友为亲人，将服务众生作为自己义不容辞的责任，只有这样，“菩提学会”才会在一片和睦慈爱的氛围中欣欣向荣、蒸蒸日上。我想，这应该是每个“菩提学会”成员的心愿吧！

八、由于世间琐事繁杂，而凡夫的心性也很难稳固，所以，在修学过程中，可能某些负责人会因为各种原因而退缩或热情消减，主要表现在主动积极性不强、办事拖沓、态度生硬、推卸责任等方面。为了弘法利生的事业能顺利通畅地进行，希望这些负责人能够三思。

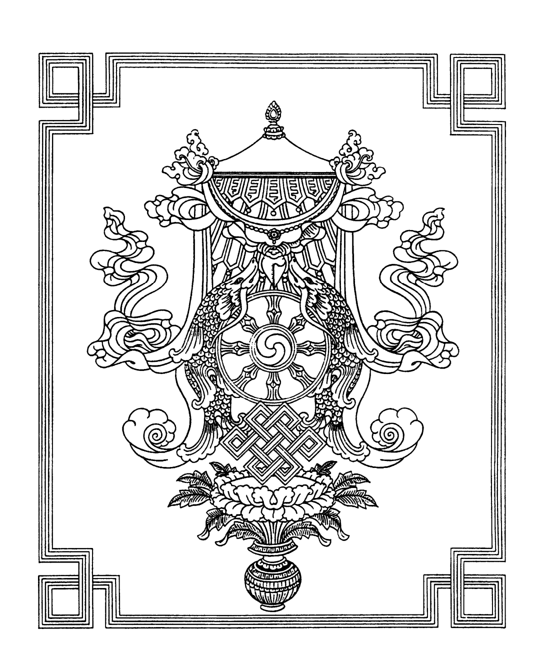
九、前段时间我通过电话询问了部分地区

的情况，发现有些地方的学员虽然表面上对我恭敬有余，但实际上却根本没有开始学习，有些人似乎是为了买我一个面子，或者是因为别人的强迫而加入“菩提学会”的。在此提醒诸位：修学佛法不是通过强制性的摊派或者胁迫来完成的，而是自觉自愿的事情。如果因缘不具足，则即使是佛陀在世，也无法利益该类众生，更何况是我等一介凡夫？所以，我不主张以威胁、利诱等方式来强拉别人加入。因此，如果有因为害怕被“告发”而被迫加入，或者碍于情面而勉强加入，或者稀里糊涂地盲目加入的学员，我希望他们能再三思忖掂量，学佛不是像吃饭、摸顶加持那样简单的事情，应该有持之以恒的耐心与毅力；更不讲究社会上的江湖义气，不需要哥们朋友的吆喝捧场，如果不但不能感受到法益，反而觉得加入“菩提学会”是一种麻烦和负担，那还是趁早“悬崖勒马”吧！

想通过这种方式来利益大家，是需要各方面的密切配合与相互支持的。能够坚持下来，非常不容易，必须顶着方方面面的巨大压力。人生难得、正法难遇，祈望大家不要轻视此次学习，只有认认真真修学，才能在相续中真正生起菩提心。要知道，在整个世界上，唯一能

究竟饶益众生的，只有佛法！

二〇〇六年六月二十二日
索达吉





关于《入行论》修学安排之二

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

依靠大家的共同发愿与努力，不知不觉之间，《入菩萨行论·善说海》的学习已经持续了将近八个月的时日。作为讲者，我勉强支撑着一把脆弱的身子，也算是战战兢兢地完成了前五品的讲解任务；作为听者，你们也依照承诺，通过各种形式完成了前四品的学习。虽然每个人的学习态度、学习深度、学习进度与受益程度各不相同，但相信大多数人都付出了一定的辛劳，所以也是值得庆祝的一件事。

在人心动荡、物欲横流的当今时代，诸位能在繁忙的世间杂务中，抽出宝贵的时间和精力，这种选择本身就十分难能可贵，而最令本人高兴的，是在此期间不少道友纷纷通过不同途径传递来的消息——通过《入菩萨行论·善说海》的学习，自己懂得了皈依多年仍未了解的大乘教义，懂得了大乘行人所应行持的行为与应断除的行为，自己不再单纯停留在皈依的表面，而开始尝试性地触及大乘佛法的精华

——珍贵无比的菩提心；通过学习也了解到，即使在相续中生起一刹那的菩提心，也有不可估量的价值和意义，从而对菩提心生起了前所未有的向往之情，内心充溢着无与伦比之大乘胜妙法喜；通过学习也使自己端正了学佛、生活与工作的发心与言行，使参与学习的佛友之间、家庭成员之间与朋友同事之间都弥漫着和睦、慈爱、友善与祥和的氛围……当然，在各种各样的赞美声中，免不了有很多夸大其词的成分，但我相信，虽然作为讲者的我乃一介凡夫，但《入行论》本身的加持却是毋庸置疑的。我相信，只要认认真真地修学该论，无论任何人，都会有不同程度的感悟与提升，这就是大乘佛法不共的魅力所在。

面对不绝于耳的溢美之词，诸位发心人员也信誓旦旦地告诉我，如果这次学习真能起到如此效果，他们即使再苦再累、再多承受一些经济负担也心甘情愿，因为这也是诸佛菩萨的追随者与仿效者——大乘行人的最终目标。极易受外境影响的我在感动之余，也受到极大的鼓舞，虽然日常事务极其繁杂，但我始终把《入行论·善说海》的讲学放在首位，力争不辜负各位道友的殷切期望。

据了解，参加这次学习的成员，包括了净土宗、华严宗、禅宗、格鲁派、萨迦派、觉囊派等藏汉各大教派的道友，很多高僧大德也不计个人得失，积极鼓励弟子们参与《入行论》的学习，并尽己所能地提供了学习场所及便利，从各个方面都予以了高度支持，这不仅说明了《入行论》本身的吸引力，同时也是佛教兴盛的标志之一。在世间人争名夺利、尔虞我诈的环境下，佛教内部各派能做到团结合作、互不排斥，共同为续佛慧命而努力，由此也可见佛法的强大力量。从个人而言，我这次讲学的目的，绝不是为了拉帮结派，扩大自己的势力，也不是为了个人名声的宣传，虽然身为凡夫，不能说没有丝毫的私心杂念，但作为一名由佛法熏习多年的佛教徒，我最强烈的愿望，的确是希望更多的人加入到大乘行列，沐浴到大乘法雨，这一点是没有半点含糊的，所以，对于诸位的大力支持，本人也不胜感谢之至。

在这段时间的学习过程中，既出现了很多好的现象，同时也暴露出不少的问题。针对这些现象和问题，我想再啰唆几句：

一、通过调查得知，学会中绝大多数的组长都十分认真，兢兢业业、任劳任怨地承担了烦琐的召集与管理任务，绝大多数的学员也放

下架子，主动服从管理、听从安排，小组成员之间相处得十分融洽，小组学习也安排得十分紧凑，基本上能保质保量地完成预定的学习计划。但也有一些小组却走入了两个极端：一种是组长操之过急，私自制定了一些规章制度，或在背颂词、交作业、打考勤等方面要求过严，随意开除或不讲方式方法地严厉批评组员，引起组员的极大不满，从而影响了正常的学习；一种是组长过分不负责任，很少组织学习，三天打鱼，两天晒网，经常以朝拜、修学为名四处游逛，即使组织学习，也是纪律松散、心不在焉，至于思考题的完成，更成了一种走过场。事到如今，不要说前四品的学习，甚至前两品的学习都远远没有完成。

有些组员将学习作为填补日常空虚的、可有可无的项目，根本没有引起思想上的高度重视。一说起上课，便垂头丧气；一提到玩耍，便兴致勃勃。组长一宣布某天上课，有些人便会找出种种理由说自己不能参加云云云云，但若将日程改为郊游、灌顶或见活佛，立刻就能腾出大把的时间；有些人即使交作业，也是通过抄袭、电脑拷贝甚至网上下载等方式敷衍了事；有些人试图在修学佛法方面耍小聪明，一方面为了不交作业而答应负责人要参加集体学

习，另一方面却以各种理由敷衍负责人，一期课程中只参加了一两堂课，领完资料便溜之大吉；有的人从来没有出现在集体学习的场合，也没有交作业，而负责人却碍于情面，不讲原则地保留了这些人的学员资格，并将资料发给了这类人。

作为名誉上的师长，我有责任也有义务提醒各级负责人，在工作中不能走极端，要宽严适度，对某些内心十分渴求正法，但因客观原因而违反了非原则性问题的道友，还是应当采用循循善诱的方式，令其逐步改正，不要以强硬态度随意断绝他人希求解脱的慧根；反之，对某些学习态度极差，又屡教不改、自以为是的顽固分子，也不能随意姑息，对这种人，就不能不讲原则地保留他们的学员资格，也不能将三宝财产做人情任意发放给他们。

此处再次重申，这次学习所发的影音及文字资料，是免费结缘给认真学习的三种人[49]的。除了特殊原因，如长期出差在外、生病等之外，如果每期中超过50%的课程都没有参加集体学

[49] 三种人：在上次的修学安排中已经明确地提过："资料的免费发放对象，包括以下三种：A.准备考试并积极参加小组学习的道友；B.不准备考试，却参加小组学习并完成规定数量咒语的道友；C.虽因各种原因而不能参加小组学习，却准备考试，并在规定时间内学完影音资料且完成复习思考题的道友。"



习，又没有按时交作业的道友，就没有资格自称为菩提学会的成员，也不属于免费发放资料的范围。这些道友只能通过其他途径取得学习资料，任何人都无权违背因果随意处置三宝财产。这是我和诸位发心人员的初衷，也是最基本的因果道理。当然，如果这些道友从下期开始恢复状态，端正学习态度，积极参加学习，菩提学会的大门也将永远为他们敞开。

同时我也要提醒各位组员，修学佛法不是像世间的升职或考取某个职称一样，只是在应付某个负责人，或应付某场考试，一旦达到目的，便万事大吉了。要知道，修学佛法、行菩萨道是永无止境的崇高事业——在乃至轮回未空之间，竭尽全力地度化众生。即使是小乘行人，为了自我的解脱，也应刻苦精进，又何况是我等发大乘心者呢？既然我们已经发心，将自己的身体、寿命奉献给了广大有情，就没有资格随意违背自己的承诺，将大好的光阴用在毫无意义的吃喝玩乐上面。若将自己个人的前途、儿女的学习、朋友的约会、腰包的鼓瘪看得比泰山还重，而把闻思修行、度化众生看得比鸿毛还轻，就是在欺骗诸佛菩萨，欺骗三界老母有情！任何一个菩提学会的成员都应当杜绝这种发心。

二、本次学习资料的制作和发放，得到了不少道友人力上的支持与经济上的援助，很多道友都一直在辛辛苦苦、不计酬劳地主动承担着资料的制作与较大区域范围内的发放工作，为我们减轻了不少人力、物力、精神以及时间上的压力。要知道，我们今天的每一点进步，都与他们的付出密不可分，在此，我代表学会的所有成员向他们表示深切的谢意，也希望大家能将自己修学的功德回向给他们。

但同时我也了解到，有个别地方的成员丝毫不体谅发心人员的苦衷，一个城市竟然分成了好几个片区。据说，之所以形成如此结果，是因为各个片区人员互不相容、势不两立，“敌对”双方都不愿意屈尊到对方的“领地”去领取或发放资料，更不愿意通过对方向弘法部反映情况，或者让对方向自己下达弘法部的精神。对此，我也不得不深表遗憾：既然我们自称为大乘佛子，修学《入行论》也有好几个月了，难道还不能放下一点自我，同参道友之间还有什么不可调和的矛盾吗？如果连内部的分歧都不能协调，所谓的“度化他众”就只能是一句空话！在此，我希望有更多的人能自觉自愿地担负起方便他众的重责。

三、据说，有的学员因为事务繁杂而未能参加集体学习，自己也不能独立地听完所有课程，只是表皮肤浅地看一遍《讲记》，便以为大功告成；有的学员虽然参加了集体学习，却时常迟到早退，即使在听课的中途，也是东张西望、谈天说地、电话频频，根本没有集中精力听课；有的学员虽然认真听了课，但因为光碟质量的原因而没有圆满声音的传承，后来也没有想办法补上。想来诸位不是很清楚，依照藏传佛教的传统，声音的传承是十分注重的，很多修行人在听传承的过程中哪怕听掉了一个音节，也要千方百计地补上，否则，他们就认为传承不算圆满。如果有条件而故意不圆满传承，就会有一定的过失，自己将来的修行与弘法利生事业也会出现一些违缘与障碍，所以，大家要尽量设法圆满声音的传承，即使光碟出现了问题，也要通过网上下载 MP3 等方法将缺漏的部分补上。

四、据了解，有的人加入菩提学会的目的，只是为了炫耀自己的神通、与上师的关系以及求法的资历等等，从而抬高自己的身价，达到某种不可告人的目的；或是为了联络关系，继而达到宣传自己或自己上师的目的，他们一参加菩提学会，便迫不及待地带着通过学会认识

的道友去见活佛、求灌顶、寻窍诀等等；有的人也不知道究竟是什么样的发心，自己对密法都一窍不通，更谈不上什么证悟，却常常向道友们暗示自己的境界如何如何，继而带着一群既没有灌顶、也缺乏密法常识的，不明真相的初学者大张旗鼓地举行所谓的会供、火供，盲修瞎炼断法等所谓的密法，甚至大肆鼓吹“可以不修前行”等邪说；更有甚者，居然把佛法当作了生财之道，通过菩提学会的关系，干起了为人打卦、消灾延寿等“副业”……

在此警告这些人：菩提学会既不是你们谋取名闻利养的道场，更不是你们传播邪知邪见的舞台，请不要打着“学《入行论》”的招牌去干这些勾当。如果还不趁早收手，菩提学会将不再有你们的一席之地！

当然，我并不是反对大家去求法、见善知识，如果对方真的是具相善知识，在不影响学习的情况下，以个人名义去求见，我不但不反对，而且十分随喜。但在如今这个鱼龙混杂、真假难辨、邪师邪说铺天盖地的时代，希望大家不要毫无主见，还是要多长一个心眼，在求灌顶、求窍诀之前，多看看《普贤上师言教》与《大圆满心性休息大车疏》里面观察上师的有关章节。要知道，在求法，特别是求密法之

前，观察上师是极为重要的，如果求错了对象，就再也无法挽回，大家千万不要落到“一失足而千古恨”的境地啊！

至于修习密法，我认为，对于你们当中的大多数人而言，现在的时机还不够成熟，最好还是在打好基础之后再开始，现在大家还是应当把主要精力用在佛教基础理论与前行的修习方面，切莫不切实际、好高骛远地追求所谓的高法、大法！

五、虽然很多小组都知道三殊胜的重要性，也知道在课前课后应当有发心与回向的念诵，但因为我们没有统一规定，所以各个小组的念诵也是五花八门、缺乏规范。所以，我觉得有必要告诉诸位，最好按照学院的日常课颂内容，并以藏音来进行念诵，念诵内容详见《喇荣课诵集》，想必很多来过学员的道友都知道具体的念诵顺序，若不清楚，可以在“智悲佛网（www.zhibeifw.com）”上下载。

有的人提出：“我们都是汉族人，根本不懂藏文的意思，这样念诵究竟有没有必要呢？”念诵藏音的必要，是因为念诵仪轨中的很多内容，都是藏地著名的成就者造的，如果按藏音念诵，一方面会得到一种声音的传承加持力，另一方面也可以避免翻译不准确而与原文之间

的差异。至于不懂意思的问题，大家可以在念诵之前先熟悉一下仪轨的意思，这样就可以一边得到声音的加持，一边按照内容来进行观想了。当然，如果大家实在觉得很为难，也可以按照汉意来念诵，这不属于原则性的问题。

六、最近有不少道友打电话来反映：“我们小组已经完成了本期的学习，但下期的学习资料却还没有到位，究竟该怎么办啊？”我不禁想问问这些道友，你们真的完成了前四品的学习吗？恐怕稍有常识的人，都不敢如此口出狂言吧！古德云：“学无止境。”连华智仁波切都在上师座下恭听了二十五遍前行引导，我们怎能满足于听一两遍声音、看一两遍《讲记》的浮光掠影式的学习呢？

据了解，为了进一步加深印象、令大乘教义在相续中更加稳固，也为了避免临阵磨枪、囫囵吞枣般的快餐式应试学习，有的小组最近已经开始复习前几品的内容。他们在听课、做思考题、讨论难点与标准答案的同时，还主动地加上背颂词、讲颂词与背科判等任务，有的小组还专门请一些学得比较好的道友到小组为大家讲解、辅导，使大家受益匪浅。我想，其他小组在有可能的情况下，也最好能借鉴这种学习方式。

需要提醒各位的是：大家在讲解颂词的时候，不要仅仅停留在文字表面，也不要完全照搬我的讲解，你们可以结合自己的心得体会与实际问题，将学习佛法与调伏自心紧密地联系起来，这样才能起到修学佛法的真正目的。另外，希望所有的组员都能踊跃参与，不要把讲解与讨论变成只是几个人的发言，各组最好通过随即抽查的方式，将不够活跃、发言较少的组员的积极性也调动起来，以少数带动多数，最后大家齐头并进、共同进步，力争让每个人都为将来度化众生播下一份善妙的种子。

七、据了解，有的负责人经常牺牲个人时间深入各个小组，既取回了一些经验，改进了一些方式，发现了一些问题，同时也解决了一些疑难，在传送先进经验、督促后进提高方面起到了桥梁与枢纽的作用。本人对此非常随喜赞叹，这种认真精神，也十分值得提倡。既然世间人在做世间事务的时候，都经常学习考察、交流经验、传经送宝，我们又何不模仿效法一番呢？

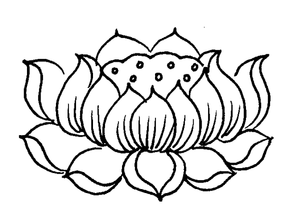
八、在第六品的学习结束之后，我们将安排一次考试。考试大纲、题型、计分方法与奖励方式尚在酝酿之中，诸位道友若有什么意见

和建议，也可以通过各种方式反映到弘法部，我们将尽量尊重大家的意愿。

以上是我针对从各个渠道搜集到的一些消息而发表的一番愚见，其中若有不实之处，敬请大家谅解。但愿我苦口婆心的这些说教，不会引起你们太多的厌倦。常言道：“良药苦口利于病。”虽然我不是什么良医，但通过我的口传递给你们的佛法，却真正是能医治轮回痼疾的灵丹妙药，大家务必要好好珍惜。

随着时间的推进，菩提学会的队伍也在不断地壮大。众人拾柴火焰高，相信菩提学会的烈火将会烧得更旺！相信不久的将来，在每个人的相续中都会生起珍贵无比的菩提心！

二〇〇七年一月八日
索达吉书于喇荣



春华秋实

——致信众之感谢信

秋天到了，这是个果实成熟、庄稼丰收的季节，春天的辛苦劳碌，现在也算有收获了。

提笔之际，内心充满了感谢，从去年春天起，近一年来，大家学习《入行论》的精神相当感人。尤其是在繁忙的工作生活之余，大多数人能抽出时间参加前五本的期中考试，对诸佛菩萨作真实的法供养，本人感到由衷的欣慰。

通过现场摄控及负责人的反映，无论是开卷闭卷，大家都进行了认真对待、仔细回答。尽管分数有高低之别，个别人考得不是很理想，但大家的学习态度和参与精神非常可嘉。有些人还在试卷上附了自己的学习体会，我看了以后也很感动。这些就是对我最好的回报，非常感谢！

这次批改考卷，我们投注了大量的人力、财力、精力，判卷的每位法师都相当谨慎。看了你们的成绩，我还是非常满意，希望大家在继续学习的过程中，不要中途退转，应该把佛法视如自己的生命，全心全意地珍惜、踏踏实



实地修学，以自己对世间法的精进，同样在闻思修行上下一番工夫。

同时，还要感谢大家对智悲学校的大力支持。从今春至现在，在创办“智悲基金”方面，许多人给予了极大帮助。如今两所罗科玛智悲学校已经开学，硬件设施基本完工，预计11月份就可以正式使用。今年580余农牧民的孩子有了读书的机会，这一切皆离不开大家的关心与护持，如果没有你们伸出援助之手，许多孩子一生将与知识无缘。而今，他们很快就要搬进窗明几净的教室，从此告别祖祖辈辈都是文盲的命运，迎接一个崭新的未来。

此外，“智悲基金”还作了一些其他用途：

1、资助30多位高中生和大学生；

2、在炉霍县中学、藏文中学，分别设立奖学基金；

3、救济10多位身患癌症等重疾、无力医治的可怜人；

4、帮助藏地寺院的小喇嘛学校修建校舍，给他们创造学习和生活的条件，并为任课老师支付工资；

……

当然，办学校、做善事是一项长期发心，并不是做一两天就可以了。对我而言，拖着沉

重的病体，备课讲法、翻译法本、护生放生，再加上日常事务极其繁杂，做起来时各方面的压力很大。然而，只要能对众生有利，我还是愿意毕生致力于此。在这个过程中，毕竟我一个人的能力有限，所谓“众人拾柴火焰高”，希望大家也以一颗慈爱之心，长期对贫苦的众生进行帮助，这亦是大乘佛法的精神所在。

另外，借此机会，我也想顺便给以菩提学会为主的道友提几点希望：

1、大家平时应和睦相处、互相帮助，尤其是对重病人和家中出事的道友，尽量以爱心多关怀照顾。同时杜绝拉帮结派、过分亲密、卿卿我我等不良社会习气。

2、在方便的情况下，定期组织研讨佛法、放生、念诵等小规模聚会。同时杜绝众人聚在一起说是非、拉家常、吃喝玩乐等散乱之举。

3、尽己所能地将殊胜佛法传给有缘众生，令不信佛者了解佛教，进而皈依；信佛者进一步稳固定解，不为假象所转。同时杜绝以欺骗、引诱、恐吓等低劣手段，在他人不愿意的情况下，强迫其皈依三宝，以此作为炫耀资本。

4、每天提醒自己是大乘佛教徒，时刻祈祷上师三宝，发愿生生世世利益众生，凡对众生有利之事，纵然一点一滴，也以欢喜心去承办。

同时杜绝装着有高深莫测的境界，舍弃积资净障等世俗善法。

举目窗外，片片黄叶在萧瑟的秋风中飞舞，我们的寿命又何尝不是如此瞬即凋零呢？在短暂的人生中，但愿大家能珍惜自己的每一天，好好把握手中的时光，为今生来世多做一点有意义的事情。

忙碌了一年，草原上的牧民到了秋天，看着一陀陀酥油、一袋袋奶渣，笑了；田野里的农民到了秋天，看着金灿灿的庄稼、沉甸甸的谷穗，笑了；而我呢？

知识田地的农夫：索达吉

二OO七年九月十八日





闻思修行 切勿偏堕

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

经过两年多的紧张忙碌,《入行论释·善说海》第一期的学习即将告一段落。虽然这与开学之初我们预计的一年左右的学时相差了两倍多的时间，也许影响了个别道友最初的日程安排，但我相信，对大多数菩提学会的成员来说，这凝聚了无数辛劳与汗水的700多天的日子既没有白费，也不算多余。

佛法的清凉甘露，多多少少能为终日奔走于财色名食的世间男女洗涤掉一些尘世的倦怠与喧嚣；每周固定不变的共修研讨，也在不知不觉间悄然改变了很多道友的生活方式——从每个周末与世间玩友结伴相约的毫无意义的旅游、玩耍、吃喝……变成与同行道友共襄解脱利生大义之闻思修行、持戒放生……；最重要的是，很多人通过菩提学会这一桥梁，系统地了解到佛法的真正含义，并正式踏入了大乘之道，加入了大乘佛子的行列，使自己的后半生




不至于虚度荒废。由此可以断定：过去的两年是有价值、有意义的。

为了让每个学员能做到心中有数，并提前做好时间与心理的准备，下面我们将菩提学会今后的部分教学安排公布如下：

一、教学计划

公历2009年1月中旬，我们将组织《入行论释·善说海》与《正法醍醐》的期终考试，届时,《入行论释·善说海》第一期的学习基本结束。不过，连世人都知道学海无涯的道理，对于修行人来讲，菩提妙果更不是一朝一夕所能实现的，需要百千万劫的精进与付出，所以，菩提学会的修学也不会因此而停滞。

在《入行论释·善说海》学习结束之后，接下来的三个月，我们将为大家安排学习龙树菩萨撰著的《亲友书》。和《入行论》的《智慧品》相比,《亲友书》的难度相对而言要低一些。古人历来提倡张弛有度的学习方式，这样轻松轻松，既可以让大家调整一下思维，也可以温习一下以前的课程，并为下一步的闻思修奠定较为坚实的基础。有加行基础的道友，甚至可以提前修持一部分加行，以免到时出现落后掉队的危险。

听我这样讲，大家也不要因此而轻视了《亲友书》，这篇论著虽然篇幅不长，字面含义也比较简单，但在短短的一百多个颂词当中，却融合了大乘菩萨之六度万行，如果真的能学好、学懂，并融入相续，落实于行动，对将来的实修会起到不可估量的作用。所以，我要求菩提学会的学员（老年学员可以自由选择）都能背诵该论，我想，这应该不算很高的要求吧！

2009 年 5 月 1 日，菩提学会将进入第二阶段的学习。为了让每一个学员都能找到与自己相应的法门，不至于让自己的闻思修半途而废，我们将在菩提学会各分会组建加行组、净土组与闻思组。各组学修内容及安排大致为：

1、加行组

以《大圆满前行引导文》（亦名《普贤上师言教》）为主要修学内容。每周安排 1—2 堂课，并适当穿插共修加行的活动，历时大约两年多（具体详情见之后的教学安排）。

加行组创建的目的，就是力争在加行学习的两年多时间内（部分情况特殊者可适当延长时间），让大多数学员保质保量地完成一次加行的修习。

我深知，对绝大多数世间人来说，这个安排绝不是一件轻而易举的事情，后续的艰辛与困苦，是往常的学习所远远不能比拟的。特别是十万个顶礼的修法，对大多数工作繁忙、亲眷众多的道友来说，算得上是一项巨大的工程，实在不可能在短时期内完成，所以更是要贯穿于整个加行修持的始终（每天至少要完成 150 个顶礼），这就要求每个学员都要有持之以恒的决心与毅力。但我坚信，如果大家能意识到加行修习的重要性，生起修习加行的意乐，并有弘法部与小组同行道友的督促与鼓励，集体互勉互帮的共修远远胜过了一个人势单力薄的修习。既然很多身居闹市的道友都能独自在家中完成加行的修习，依靠集体的力量，我们又有什么不可战胜的呢？

在《大圆满前行引导文》学完后，对完成修行数量的学员，我们将以菩提学会与我个人的名义颁发《加行证》。但这并不意味着加行修持的结束，对每个修行人来说，加行的修持应该是贯穿于一生的修法。

将来如果因缘成熟，我们将针对圆满参加《大圆满前行引导文》的学习、按质按量完成加行任务、发誓严守密乘戒、获得相应灌顶、并对密乘具有极大信心的学员，依照次第、陆

陆续续地传讲法王如意宝亲传的、具有不共近传加持的《文殊大圆满》，自莲花生大士传承至今的《六中阴修法》，无垢光尊者所著的《大圆满三大休息》、《三自解脱》、《七宝藏》的部分论典等宁玛派特有的窍诀性修法。

2、净土组

以《极乐愿文》（亦名《藏传净土法》）为主要修学内容。每周安排 1—2 堂课，并适当穿插共修净土的活动，历时大约两年多（具体详情见之后的教学安排）。

净土组创建的目的，就是力争让各个修持净土法门的组员了解并行持极乐四因：一、发菩提心；二、时时刻刻观想阿弥陀佛和极乐世界，对往生极乐净土生起不退转的强烈意愿；三、断恶行善、广积资粮；四、回向善根。在此基础上，尽力持咒与祈祷，争取让绝大多数的学员于临终之际，能顺利往生极乐世界。

在《极乐愿文》听闻完毕后，指导实修的净土法门修持引导并不会结束。在闻法方面，我们将陆续安排《百业经》、《贤愚经》、《净土五经》、《格言宝藏论》、《开启修心门扉》、《君规教言论》、《水木格言》等浅显易懂的，以阐

述因果正见、往生极乐，修持出离心、菩提心为主，并适当介绍空性的经论。

加行组和净土组的特色是，学修兼顾，以修为主。其成员除了完成每周规定的学习内容与复习思考题以外，更重要的是，实修相应所学内容，并于次周上报小组长，最终由各分会大组长汇总上报弘法部。每个人的修行数量、修学状况、出勤情况与笔试成绩，将作为弘法部评定优秀学员并给予奖励的重要标准。因为其中很重要的一项指标——修行数量，是依据个人上报数字来确定的，所以希望大家在报数量的时候，要老老实实，不要虚报浮夸，更不要一味追求数量而降低质量。虽然我们可以欺骗道友、欺骗小组长、欺骗弘法部，却不能欺骗十方三世诸佛，不能欺骗自己的心，不能欺骗不虚之因果，更不能无视因果法则的制裁。

如果加行、净土并学，则每周安排 3 堂课，并适当穿插共修加行或净土的活动，历时大约两年多。此类学员可以其中的一种修法为主，适当选修另一种修法。净土组的学员，还可以只选修加行中的一部分修法。上报时，可以仅仅统计主修功课的数量。我个人认为，虽然这种选择会花费较多的精力，但却是最值得推荐

的修学方式。法王如意宝在世时也一再强调：净密双修的修行方式，才是最保险、最稳妥的。

如果因个人情况，实在无法完成各项复习、共修及在家修学的要求，但又有一定的闻思意愿，则可以报名参加旁听或自学。旁听生被分配到代管小组后，需严格遵守闻法的有关规定，不得干扰其他道友的学习；自学者也需尽力跟上进度，以免欠账太多。旁听生和自学者的教材与音像资料，可通过菩提学会或网络等渠道获取，并将收取一定的成本费。

3、闻思组

可分为 A 组与 B 组。

A 组：以《现观庄严论》和《中论》作为第一步学习的主要课程，另外穿插《心经》、《般若摄颂》等短小精悍的小型经论。第一期学习历时两年多左右（具体详情见之后的教学安排）。

之后循序渐进地安排《量理宝藏论》、《俱舍论》、《三戒论》中适合在家人学习的部分内容、《定解宝灯论》、《中观庄严论》、《窍诀宝藏论》、《宝性论》等论著的学习，旨在令诸位道友全面通盘地了解、熟知佛陀三转法轮的主要精髓，并将其作为日常修行与行为之指南。

各地组成学习小组，由菩提学会免费发放音像资料、教材及辅导资料，选派闻思水平较高的法师担任辅导工作。

B 组：《入行论释 · 善说海》第二期，也即从头开始学习以《入行论释 · 善说海》、《正法醍醐》为主的课程，学习方式基本沿用过去的模式。

闻思组的作业、成绩与优秀学员的评定方式，与加行组与净土组有一定区别。闻思组主要是以笔试成绩、出勤情况与学习态度来作出评判。

我想，除了闻思兴趣极大、时间也十分充裕的部分道友之外，作为加行、净土兼修的道友，想参加闻思组的学习，恐怕有一定的难度，毕竟世间人不比出家人——事务繁杂、时间有限。但对一些智慧较高、方法对路、信心稳固的道友来说，如果能抓紧时间、勤学苦修，把别人吃喝玩乐的时间尽量用到学习和修行上，参加闻思组的学习，或选学其中自己最有信心的一两门功课，应该是不在话下的。

以上三个组的报名，将从即日起截至 2009 年 4 月 20 日止。原则上要求各级负责人能兼修加行和净土，特殊情况例外。为了便于弘法部

统一安排，希望大家能提早报名。我们将根据各地的报名情况，决定是否对小组成员及各级负责人进行调整和重新委任。加行组和净土组将采用合并管理的模式，仍沿用过去的格局，不会作太大的调整。闻思组则由弘法部根据报名人数及组员素质，决定是否另行安排负责人。

三个组的学习，都会在一个学习阶段结束后，组织集中统一的笔试。闻思组的笔试难度会略大一些，并会出现一些自我发挥的主观题，目的在于调动大家的闻思积极性与主动性，增强思考、答辩与逻辑推理的能力，举一反三、融会贯通，为将来的实修实证和弘法利生打下稳固的基础。

在三个组的学习告一段落之后，对坚持圆满学习《入行论释·善说海》与第二阶段的学修内容，积极参加考试，或在坚持学习的基础上完成规定修行数量的道友，我们将以菩提学会与我个人的名义颁发《菩提学会第一期佛学函授结业证》。

二、必要和意义

在创办菩提学会之初，我也曾经思考过，菩提学会的目的，不是将大家培养成满腹经纶的大法师，口若悬河的辩论家，学富五车的理

论家，吹毛求疵的评论员，而是要让大家成为真修实证的修行人。人生难得、寿命无常，人生几十年如白驹过隙，转瞬即逝，属于我们的时间究竟有多少？等待我们的前途将会如何？这是谁也说不清的。

虽然在过去的几年里，我和学院的汉族道友一起共同完成了五部大论的教学，学院的很多常住道友也取得了可喜的成绩。但我个人觉得，如果不注重实修，而单单强调闻思，那些听起来响当当的长篇论著不一定适合大多数在家人的根基。倘若福报不够、智慧有限，高深精妙的理论一时无法消化，哪怕嘴上说得再动听，也无异于说食数宝。若没有将之融入自己的内心，没有通过修行品尝到佛法的真实滋味，则除了在阿赖耶中种下一些善根之外，没有太大的实际意义。

《华严经》云："比如聋乐师，能令他众乐，然自听不见，不修法亦然。河中大海上，具船之舟子，能度载他众，然自葬其中，不修法亦然。比如糖甜味，说不能感受，咀嚼可品味。如是空性味，说不能感受，以修可品味。"藏族也有一句谚语："佛法仅仅知道不够，必须修行；食物仅仅拥有不行，必须食用。"佛法的伟大不是停留在语言文字上，必须通过亲修实证，才

可品出其真正的涵义。既然掌握了通往解脱宝库的钥匙，就要想方设法打开这一宝库的大门。在此方面，往昔的修行人也有过不少前车之鉴——一些学佛者虽然参阅了许多经论及祖师语录，可谓皓首穷经，博闻强记，却自恃表面上的广闻博学而自视甚高，最终成为法油子，解脱的梦想也不得不在狂妄自大的漩涡中幻灭。对于这类人，本可用来令自他解脱的佛法只起到了满足虚荣心的功效而已，对消除烦恼无有丝毫助益。回顾往昔也可发现，在佛教古往今来的历史上，有很多精通三藏、能言善辩的高僧大德最终堕入地狱的公案。

在《入行论释·善说海》的学习与辅导过程中，我们发现，稍微深奥一点的内容，尤其是涉及空性的《智慧品》，很多人不是听不进、听不懂，就是障碍累累，违缘重重，最后甚至因不想听、不愿听而退出了菩提学会的行列，这都是福报浅薄的表现。无数的事例足以证明，如果没有积累足够的资粮，如果没有前世的善缘，初入佛门者很难真正与法相应，不要说般若空性、光明真如等等，即使是阐述世俗谛方面的简单经论，都十分难以契入。究竟是以闻思为主？还是学修并重、学以致用？这是需要深思的大问题。



总而言之，作为菩提学会的成员，我们应放下万缘，从基础开始，夜以继日精进修学，日日夜夜共沾法喜，真正生起对法的坚定信念。

记得初到学院时，我也曾跟道友们一起共修过一次加行，从数量上说算是完成了，但我清楚，自己那时刚入佛门，出离心与菩提心的概念都比较淡漠，更不要说如理如实地观想与回向等等了。自己当初所修的加行，只是一个简单的数量累积而已，离每一修法的完成标准还有着天地之遥，更遑论现证实相等境界了。这些年来，我将太多的时间倾注在学院的管理、建设与慈善事业等方面，一直无暇顾及个人的修行。长久以来，我一直有重修加行的打算，但因为繁忙、懒惰、业障等因素，故一直未能开始。随着年龄的增长、疾病的加重，我越来越意识到无常的恐怖，我时常反问自己："如果哪一天死亡降临，我有面对死神的把握吗？"答案是否定的！

我下定决心，利用这次相互监督的机会，我也将和大家一起共同修持加行。我知道，命运之神不会那么青睐于我，既然赐给我那么好的上师、那么好的佛法、那么好的道友，就不会让我那么幸运地得到健康的身体与绵长的寿命。与大家一起共修加行，这也许是此生的最

后一次，将来是否能再有机会与大家共修，这是谁也难以预料的。在共修的过程中，肯定会有一些同修道友离开人世，而且谁也不敢保证自己不在其中，但我相信，哪怕仅仅修完其中的一个修法，或者甚至连一个修法都没有完成，但只要是在忆念三宝、刻苦修行的状态中死去，我们不用担心将来的去处，这就是实修独有的优越性。

从华智仁波切、纽西龙多尊者、阿琼堪布，再到意科喇嘛与法王如意宝，历代的传承上师都十分重视加行的修持。在此方面，色达霍西的意科喇嘛（亦名秋央让卓上师）更是堪称当今时代修行引导师的典范。

当年每一个依止意科喇嘛的弟子都有着深刻的印象：在初来乍到的两三年甚至四五年当中，自己几乎听不到意科喇嘛直接的教言，都是由一些学长引导，日复一日地修习以出离心和菩提心为主的加行。即使当面聆听意科喇嘛的教言，上师也是反反复复地要求弟子们一定要修好加行。这样的严格训练，为所有的弟子夯实了坚固的基础。

在十年浩劫的白色恐怖时期，很多藏地停留于表面闻思的人，都纷纷退失信心，转而反戈一击——攻击三宝、批斗上师、出卖道友，

但意科喇嘛的弟子们却几乎没有一个改变初衷。无论以什么样的形象出现，他们的心里都始终没有离开过上师三宝；无论身处什么样的恶劣环境，他们都在不为人知的情况下坚持修行。很多年过去了，当年的弟子们纷纷示现了不同的成就相。人们在谈论这些神奇示现之余，都不得不佩服意科喇嘛指导有方，也不得不称赞修持加行的重大意义。

我们每个人都会面对死亡，但除了心底获得自在的大修行人会将死亡作为解脱的突破口之外，每一个人都害怕死亡。作为凡夫，如果不肯下功夫，终日被世间的种种幻象所魅惑，在不借助外缘的情况下，仅凭自己之力，则谁也休想利用短暂一生了脱生死，超越茫茫无际之轮回大海。但是，如果在临死之时能依靠平时修持加行的基础忆念上师，那一定是最好的死亡方式。正如《妙臂请问经》所云："何人死亡时，刹那忆念师，为最胜往生，此人定成佛。"也就是说，不管自己的罪业有多深重，临死时若能忆念根本上师，即可往生清净刹土并获得佛果。而这一切希望，都涵盖在殊胜无比之加行修法当中。

我们可以试想一下：如果能有成千上万的道友通过集体共修加行等一系列修法的修持，

获得了至高无上的大乐境界，胸有成竹地等待着死亡的契机，那是多么美妙的景象啊！

三、消除疑虑 轻装上阵

也许有人会问："我早就完成了五加行的修行，现在应该进入大圆满正行的修持了，我还用得着修加行吗？"

如果尚未证得万法实相之精华义，谁都没有资格说自己已经修完了加行。要知道，加行的完成，不是一个简单的数量上的累积，而是发自心灵的一次蜕变。藏地的很多修行人都修过几次甚至十几次的加行。很多修行人也是在加行修持的过程中，彻证真如本性，获至持明果位的。加行虽然名为"加行"，其实每一个修法都潜藏着"正行"的经络，在所有九乘次第的法门中，可以说没有比上师瑜伽更殊胜的甚深圣道了，上师瑜伽就是一切正行道之究竟要诀。无数传承上师的示现也证明了，以祈祷上师三宝为核心的加行，是取得成就的最佳捷径。如果能善加修持，就能获得稳固、扎实的成果，这比很多没有修持加行，或加行基础尚不牢靠便草率进入正行修持的人，偶尔感觉到的那些飘忽不定的境界要牢靠得多。

也许有人会问："我虽然是学藏传佛教的，却不是宁玛派的弟子，跟随宁玛派修学加行，是不是有背叛宗派的嫌疑？"

其实，藏传佛教的各大教派，都十分注重加行的修持，其具体修法也大同小异。比如，《普贤上师言教》中三十七堆曼茶罗的修法，就吸收了萨迦派的传承与特色；而古萨里的修法，更是借鉴了希结派的经验，宁玛派的传承上师们既不以此为耻，也不认为这是对宁玛派的背叛。可以说，只要认认真真地按照某一个教派的修法修完了加行，也就基本可以视同为修完了所有传承的加行，只是各个教派有一些特有的不共修法需要补充而已。

也许有人会问："我是修学禅宗（或华严宗、天台宗等其他门派）的，在我们的宗派中，既没有修习加行的规矩，更不会持咒祈祷阿弥陀佛，我有必要参加加行组和净土组的学习吗？"

在物欲横流的当今时代，世人的心思，都花在今生的功名利禄、荣华富贵方面了。即使是懂得一些因果轮回道理的人，不是贪图今生的世间妙欲，就是追求来世的人天福报，很难有追求解脱的念头。放眼望去，寺院庙堂，人影憧憧，灯烟袅袅，但其中又有几许是为解脱

而为的呢？《大圆满前行引导文》中的外四加行——人生难得、寿命无常、轮回痛苦和因果不虚四个修法，都是修持出离心不可或缺的绝妙之策。对心境浮躁的现代人来说，这无疑是一剂消除羁绊、牵挂暑热的清凉丹方。

内加行当中的皈依和发菩提心自不必说，理所当然是所有大乘宗派的入门标志，是一切大乘修法安身立命的基础。这一点，是《入行论》与各种大乘经典自始至终都尤为强调的修行关要。

再者，如《地藏经》云："南阎浮提众生，起心动念，无不是罪，无不是业。"《普贤行愿品》云："从无始来，所造罪业，无量无边，若其罪业，有体相者，尽虚空间，不能容受。是故从于今日，乃至尽未来际，须恒求忏悔。"无论任何佛教宗派，都不能否认忏悔的重要性，汉地各宗祖师大德们也编辑了各种忏悔仪轨，如：三昧水忏、大悲忏、法华忏、药师忏、净土忏、梁皇忏、千佛忏、万佛忏等等。金刚萨埵乃一切坛城之主尊，金刚萨埵修法又是极为殊胜有效的忏悔法门。利用金刚萨埵法门，可在短时期内忏净三乘之所有罪障，实为不可多得的忏罪良方。

无论任何人，要证得万法实相，必须圆满福慧二资，如经云："乃至殊胜二资未圆满，尔时不能证悟胜空性。"佛陀以善巧方便大悲宣说了种种不可思议的积累资粮之方，其中最为殊胜的，即是供修曼茶罗。如续部中云："若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。"一旦掌握了曼茶罗修法，想积累资粮，实在是别无所求了。

在所有的供施中，供施身体比供施其他物品更殊胜，功德更大。如颂云："供施马象成百倍，供施妻儿成千倍，供施身体十万倍。"加行中的古萨里修法，是通过观修供施身体来断除我执顽根的尚方宝剑，是消灭我执痼疾的灵丹妙药。帕当巴尊者、玛吉拉准空行母等前辈大德的实践告诉我们，为了断除对身体的爱执而观修古萨里，完全可以在短期内彻底断除我执，获得解脱。

佛法本来就分为教法与证法。在证法当中，包含了很多语言文字所不能传递的内容，密宗常说的来自于上师的加持也属此列。无论佛教哪一个宗派的证悟，都离不开加持，只是各自所起的名称不同——有些宗派称为"以心传心"，有些宗派称为"感应"……名称不同，但内容一致，都是以释迦牟尼佛为源头，世世代

代一脉相承、留传至今的一部分证法。既然如此，又何必排斥可以迅速与法界智慧相应融合之上师瑜伽修法呢？

《大圆满前行引导文》中最后的往生法，与祈祷阿弥陀佛的净土修法有着异曲同工之效，但因前者的效果更明显、速度更快捷，故而不失为一种保险、快速的净土法门。

至于净土修法，更是简便易懂、老少皆宜的修学法门，无论对何宗何派而言，都不失为修行的一种有益补充。

大家可以想一想，为什么佛门弟子无数，而真正彻证光明本性的却只是少数呢？很大的原因，就是业障深重、资粮欠缺与信心不足，这在很大程度上，又与忽视实修、精进不够或修法不对路密切相关。加行组与净土组的建立，恰好能够弥补这些缺憾——通过闻思和引导，可以解决忽视实修与修法不对路的问题；而集体督促的方式，又可以避免个人单独修持容易半途而废与精进不够的问题。

佛陀针对不同根基的众生，采用了不同的接应方法，宣说了八万四千法门。米拉日巴尊者当年也是在试过几种修法之后，才找到了与自己相契的法门，谁又敢确定除了自己目前的修法之外，没有更适合自己的法门了？世间人

都主张“古为今用、洋为中用”，我们为何不能集众家之所长，去尝试一下佛陀传下的其他精妙法门呢？

也许有人会问：“我是修习汉传净土法门的，学习了藏传净土法门，是否表示自己转修密宗了？”

传讲藏传净土法门，并不是要让大家转修密宗。很多学过《极乐愿文》的汉地道友都清楚，在雪域藏地十分普及的极乐四因，是目前汉地大多数净土修行人较为薄弱的一环，其中的一部分人，还存在着见修脱离的弱点。在净土法门的修持过程中，如果能具备极乐四因，尽力规范自己的心行，将因果取舍与日常生活的一言一行、一举一动紧密联系起来，则可以起到事半功倍之效。所以，在参加净土组之后，也无需按照密宗的方式修行，只是要在见解上有所提高而已。

也许有人会问：“我已经报名参加了很多咒语的念诵，参加加行组与净土组恐怕没有时间，我还是继续念咒比较好吧？”

我想说的是，加行的修持，是有着正规仪轨与观想的一整套修法，这与零乱的散念还是

有一定区别的。任何缺乏发心、观想与引导的念诵，都远远不如次第分明、仪轨齐全、观想到位的修持，所以，参加加行组与净土组并非画蛇添足。

也许有人会问：“我只喜欢看书听课，不喜欢实际的修持，可否仅仅参加闻思呢？”

除了一些个人修持十分到位，所修法门也十分相应，不需要再修持其他法门的道友；或者仅仅是以研讨、探究为目的，并不热衷于修持的研究者；或宗派观念比较浓厚，无法将各教各派的窍诀圆融贯通、善加利用的道友之外，我们一般不鼓励诸位单独选择闻思，而不进行实修。无论如何，修行人还是应以修行为主业，“黄泉路上无老少”，谁都不知道自己何时会离开人世。在没有获得把握之前，所有仅闻不修的做法，都是弃本趋末的愚蠢之举，最终谁也不可能仅仅用精通三藏、辩服群雄来为解脱“埋单”。只有真修实证，才是换取解脱的最佳良策。

印度诗人泰戈尔有一句名言：“我热爱生命，我也同样热爱死亡！”但作为一介凡夫，如果连死亡的真相尚未看透，谁也不能贸然扬言自己热爱死亡。只有真正获得了身心自在的修

行人，才有资格说出这样的豪言壮语！让我们共同努力，力争用最美丽的色彩去书写今后的人生，并最终为自己的暇满人生画上完美的句号吧！

二〇〇八年八月二十日
索达吉书于喇荣

凡想报名者，请联系弘法部。





修学不息 大爱无疆

顶礼大恩根本上师！

各方丛林大德长老、信众居士：

经过三年多对《入行论释·善说海》等论典的闻思，菩提学会成员在佛法理论上，有了稍许的积累与沉淀。绝大多数学员已意识到了菩提心的珍贵、解脱的难得，对行持菩提之道、修习解脱法门，也有了迫切的愿望与体悟的法喜。

目前，菩提学会已经转入第二阶段——加行、净土、闻思班的学修。为了贯彻学以致用的理念，将“愿菩提心”真正实践为“行菩提心”，也为了检验大家的学修成果，在这一阶段，我们的修学重点，将转入日常的行为与实际的观修上。加行组、净土组、闻思组的成立，以及即将开展的爱心行动小组活动，便是围绕这一前提而开展的一系列尝试。

既然是尝试，尚处于摸索阶段，很多安排也不一定成熟，必然会有好好坏坏的各种反应。针对各种情况，以及将来的安排，我们在此作以下打算：

一、实际修学

1、正面反应：令人可喜的是，自加行组、净土组与闻思组成立以来，各地报名势头有增无减，不但菩提学会的队伍日益壮大，而且大多数人也摩拳擦掌、干劲十足。最近通过电话等各种渠道所听到的，不再是世间的感情纠葛、生意兴衰等无聊之事，而是“我今天磕了多少头”、“打了多少座”，或“帮助众生做了什么事”之类的消息，可见大家实修的精勤与努力。这一现象，的确让我受到极大鼓舞。

2、负面反应：但是，由于世间人的因缘福报、意乐根基各不相同，还是有些人对每天规定的修行课程望而生畏，甚至有了打退堂鼓的想法。看来，“让所有人在三年多的时间内修完加行”这一计划想要实现，其难度的确超过了我当初的预料。本来在我看来，150 个顶礼在二十分钟内就可以轻轻松松地完成，加上半个钟头的观修，每天也不超过一个钟头。哪怕事务再繁忙，从 24 小时内抽出 1 个小时用于最有意义的解脱应该不是问题。对很多信心猛厉、修法精进的道友来说，每天完成几千的顶礼，或十个钟头的观修都不在话下，更何况这么不足挂齿的数量要求呢？然而事实毕竟是事实，这

只能证明，我们在祈祷上师、积资净障上面还十分欠缺。

3、解决对策：为了不至于让很多人因一时胆怯而退缩，乃至彻底掉队，从而毁坏今生来世的光辉前程；为了鼓励大多数人跟上队伍，对难得的暇满人身有一个完美的交待。在反复考虑之后，我决定采取一些鼓励政策，来激励大家的修行：

A、在《大圆满前行引导文》的学修课程结束之前，能够圆满传承、完成规定的外加行观修时长及五十万内加行的学员，将获赠 5 寸精美莲花生大士佛像一尊。

相信很多人都知道上次菩提学会考试一等奖的奖品——释迦牟尼佛铜像，也有很多人在见到该佛像及其功德简介后，对此佛像生起了无比的信心。但因为各种因缘，能得到该佛像的学员毕竟是极少数。为了促进大家修行，这次我们准备的礼品，将不低于该佛像尺寸、工艺、装藏、加持等各种有形与无形的要求。

B、在《大圆满前行引导文》的学修课程结束后一年内，能够圆满传承、完成规定的外加行观修时长及五十万内加行的学员，将获赠精美袖珍莲花生大士佛像一尊。

在《藏传净土法》的学修课程结束之前，能够圆满传承、完成 600 万遍阿弥陀佛汉文六字名号或 100 万遍阿弥陀佛藏文名号的学员，将获赠精美袖珍阿弥陀佛像一尊。

佛像除尺寸大小和具体工艺与前者有所区别外，其余标准均一致。

之所以加行组比净土组的奖品设置标准高，是因为加行的修行难度确实比净土组大。在符合条件的前提下，所有奖励政策都是一视同仁的。

C、为了鼓励闻思组的成员，也使该组学修不至于掉队，我们也会在下一步工作中，加强对闻思组的管理与鼓励政策——首先，我们会督促各组按时完成复习思考题，并适当增加闻思组的考试密度；其次，对每次考试成绩优秀者，都将颁发相应的奖品。

D、所有参加菩提学会加行共修的成员，要每月上报观修数量。圆满传承、并最终完成加行的规定修行数量者，方有权参加菩提学会以后的密法课程学习。

E、在第二阶段学习结束之后，对同时满足如下条件者，我们将以学院或菩提学会的名义，颁发佛教函授大学毕业证：



（1）圆满了《入行论》及第二阶段除《入行论》之外任一课程的传承，并参加每门课程的考试；

（2）参加地方小组共修或网络共修的学员，共修出勤率达到50%以上，每次考试成绩均在及格以上；没有参加共修的自学学员，每次考试成绩均在及格以上，且经常主动汇报学修情况，学习态度良好；

（3）品学兼优，平时能遵守菩提学会有关管理规定。

F、考虑到各级负责人的责任与辛劳，在第二阶段学习结束之后，我们将以各级推荐与集中考察相结合的方式，评选出优秀负责人，并给予各种形式的奖励。

4、必要与利益：本来每个人的修行都是关乎自己的事，即使是佛陀，也只能殷重地告诫后人“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进”，像我这般凡夫，又岂能改变众生之业力？想出如此之策，也是经过深思熟虑，实在是不得已而为之。在作此决定之前，我也清楚，为了这批奖品和证书，我和相当一批道友将为之付出大量的人力、物力、财力，这也可能是我有生以来付出最大的一笔用于奖励的开支。




不过，在我看来，如果能以此因缘，令各位在今生今世利用已获的暇满人身离解脱再近一步，在加行修持与祈祷阿弥陀佛的过程中，能有所收获——建立起出离心、菩提心与无二慧之坚固大厦，它不但远胜过建造世间的任何高楼大厦，也胜过那些为了招纳信财、开发旅游而建造的各种金碧辉煌的殿堂。如果能为此尽微薄之力，哪怕多付出一些，也是值得的！

5、要求与希望：因为奖品和证书的发放，都与修行和出勤直接挂钩，所以，每位组员务必在各月底，向小组长上报观修时长及修行数量。每位小组长务必妥善保存、统计好每位组员的修行及考勤情况，并按月上报各分会。各分会负责人务必按时将统计汇总的资料，上报学院弘法教务处。

若连续三次或一期学习安排中累计三次不向组长上报闻思修行数量者，将取消该组员的正式学员资格。若有负责人故意延期不报且拒绝悔改者，将取消负责人资格。

因为这封信的内容，将是以后考核各项指标的重要依据，希望每一位学员以及发心人员都能认真学习、牢记于心，并遵照执行。

二、爱心行动

在爱心行动倡议公布以来，各地菩提学会纷纷响应，各种自发性的爱心组织也应运而生。但由于缺乏统一的组织管理，人员显得松散不定，致使各种行动难以周密安排、统一管理，特别是在遇到大型紧急事务时，菩提学会的力量并没有得到充分的调动与发挥。为了使爱心行动更圆满彻底、持续稳固，我们准备对爱心行动作如下安排：

1、组织管理：以学院弘法教务处为中心、菩提学会各类小组为依托，由相对固定的专职人员负责日常工作，与各个小组的松散组织管理相结合，确保日常活动的规范性、有效性和持续性，并在特殊事件发生时，可以集中组织和运作。具体包括：

A、信息管理：求助信息的主动收集和被动接收，由菩提学会网站、学院弘法教务处和各地学会共同承担；所需宣传资料的印制和发放，由学院弘法教务处负责。

B、人员调配：小型行动，由各地菩提学会专人负责；大型活动及特殊事件，由弘法教务处与各地学会沟通商议，共同安排。一般情况下，援助活动的安排，应以个人服从小组、小



组服从分会、分会服从学院弘法教务处为原则，不得以私自安排为由而拒绝统一管理。

2、行动特色：以菩提心为核心理念，通过布施财物、提供帮助等方便，温暖众生的心。最重要的是，让众生感受到佛陀的慈悲、佛法的伟大。在给予受益人实质性帮助时，尽量维护对方的自尊，不让他们感觉到自己是弱者、是处于社会底层无力自拔的人，而应让他们感觉到自己与社会上多数人一样，有能力从困境中走出来。并以此为契机，在众生心中播下菩提妙种，使其走上脱离轮回的解脱大道。

3、人员安排：包括长期发心与专项发心两种。在明确日常慈善活动门类、需求的前提下，发心人员报名参加相应小组，实施日常爱心活动，并承诺在需要时，尽量做到随叫随到，此为长期发心；仅仅发心某项临时性爱心行动，行动圆满后，不再参与其他爱心行动，为专项发心。

A、报名方式：采取菩提学会小组报名与网上爱心人士报名相结合的方法，无论是否为菩提学会成员，都有资格参加爱心行动小组。人才的选拔、组织和动员，由菩提学会成员负责。

B、职务设定：由小组成员选举与学院弘法教务处考察相结合的办法，确定各级爱心行动小组负责人的人选。

C、成员权利：对每一位成员，我们都将以菩提学会的名义，颁发“爱心会员证”。每一位成员，都享有爱心小组的选举权、被选举权、表决权、建议监督权，及相对自由的参与和退出权（长期发心者，发心期限一般不得少于一年）。

4、行动项目：在学院弘法教务处的建议下，各分会平时可自行组织常规的爱心活动，从点滴小事做起；当有大型善举的时候，由各级管理人员负责召集，以便及时有效地将爱心成员汇为一股爱心生力军。其中常规爱心活动包括：

A、弘扬佛法：为佛法的闻思修提供场地；为学员刻录学习光盘；参与学院弘法教务处安排的发心项目，如佛教资料的校对打印、网站的有关管理、网页制作、电子书制作、有声佛教读物的录制等等。

B、放生护生：包括放生，流浪动物的收留、领养，为小动物念佛号、念心咒、作皈依，以及各种形式的素食、环保工程等等。

C、生命关怀：探访养老院、孤儿院、智障学校、工读学校等；为鳏寡孤独、残疾贫苦、下岗无业者、精神无助人员、无人照料的病患，

提供各种形式的经济援助与精神关爱；为下岗人员再就业提供方便；为残疾无劳动能力者，提供生活帮助与工作机会。

D、助学工程：捐献人力、物力等，以帮助贫困地区办学；资助贫困学子读书就学；为落后地区捐赠图书、音像制品；帮助偏远地区建立图书馆等等。

E、急难救助：在发生地震、水灾、海啸等突发灾难时，实施紧急救助，为受难者提供必要的物质救援及精神慰藉。

F、临终关怀：成立助念小组，为生命即将结束的人以及亡者，提供必要的心理关怀、病危护理和临终助念。

G、心理咨询：为在世间事务中受到挫折、在修行道路上遭遇违缘的伤心绝望者，提供精神安慰、思想引导，并尽己所能地为对方出谋划策。

H、医疗救助：为无钱医治疾病的贫困个体，提供必要的医疗救助；组织志愿者为贫困地区提供必要的医疗免费检查；为医疗专业组织提供必要的捐献（鲜血、干细胞等）；义务宣传医疗、保健、健康常识等等。

I、传统文化传播：担任少儿读经班老师；收集整理有关传承文化、佛教动画、佛教音乐

等方面资料；佛教梵音的制作、演唱、演奏与MTV的拍摄等等。

各地菩提学会可根据当地的实际情况与人才资源等因素，与学院弘法教务处沟通商议之后，从以上项目中选择适合当地的项目，组织各种专项小组，使爱心行动更为合理、有效、科学、健全。

5、财务制度：以“智悲慈善基金”为主要资金来源，不得强制性要求他人捐款、捐物。资金和物资的使用、发放，必须在学院弘法教务处的统一管理下，做到账目严格、公开、透明，有据可查，确保每一分善款、每一根针线都有明确去向，可供捐助人随时查询。

6、远景规划：

A、目前社会上有很多民间公益组织，其活动类型相当丰富多彩，不但对爱心行动的开展具有极大借鉴意义，而且也是我们团结、影响、吸纳的对象。在共同筹划、参与爱心行为后，爱心行动小组成员应以自身的行为感召世人，令其对佛法生信，让没有学佛的爱心人士逐渐进入佛门。

B、直接面对需要帮助的人群时，尽量通过自己的身体力行及善巧方便，让对方感受到关爱、温暖。并进一步让对方明白：如果想知恩

图报，最好的感恩，就是传递爱心接力棒，努力以自己的智慧、才华、爱心、善举回报社会。但愿在不久的将来，求助人会变成志愿者，受益人会变成捐赠人……更重要的是，利用活生生的现实教材，让对方切身体会并耳闻目睹强烈的生老病死之苦后，生起坚定的出离心和菩提心，在获得暂时利益之后，进一步获得究竟利益。

7、宣传方式：

A、在智悲佛网及相关网站，设立专门的爱心行动栏目。具体版块包括：求助平台、救助项目、救助新闻、义工服务、捐助平台等等。以便大家把求助信息，救助活动等的照片、视频、文字资料，上传至专门邮箱。在网络编辑小组整理之后，安排下一步的救助活动，并将值得借鉴推广、具有特色与感召力的爱心活动优先发布。

B、菩提电子杂志，也同时开设爱心行动栏目，登载、宣传各地爱心行动动态，以便于各地爱心行动小组互帮互学与经验交流。

8、奖励机制：以部门推荐与集中考察相结合的方式，每年评选出爱心行动优秀集体和个人，并给予各种形式的奖励。

三、修学总结

1、经过三年多风风雨雨之后，菩提学会的队伍在不断充实，菩提学会的成员在不断成熟，菩提学会的修学课程及活动安排也越来越复杂，随之而来的管理工作也越来越艰难。我深知，从每一位牵涉菩提学会弘法利生方方面面的发心人员，到各地的管理人员，大家都付出了不少心血与代价，虽然其中也有少数人因为种种原因而退缩、淡出，但大多数人还是咬紧牙关坚持到了今天。我想，每一位菩提学会成员的进步，都有他们的一份功劳；每一位蒙受菩提学会利益之众生的安乐，都离不开他们的默默辛劳。在此，我代表所有受益者，向他们表示衷心的感谢！感谢他们多年来无私无畏的付出！

2、不过我们还是很遗憾地看到，个别负责人因为懈怠懒惰、不负责任或缺乏智慧，在管理过程中有一些走极端的现象——要不就是对组员不闻不问、听之任之，把集中共修当成可有可无的事情，即使有些组员经常不参加共修，也隐瞒不报，继续领取免费教材，随意浪费三宝资源；要不就是过分严格，即使小组成员偶尔因合理事由而请假，也一律不批准，从而使

组员产生畏惧，乃至退出菩提学会。鉴于此，各级管理人员应当宽严适度，千万不要因为自己的一句话，或一个小小的行为，而断绝众生的慧根。

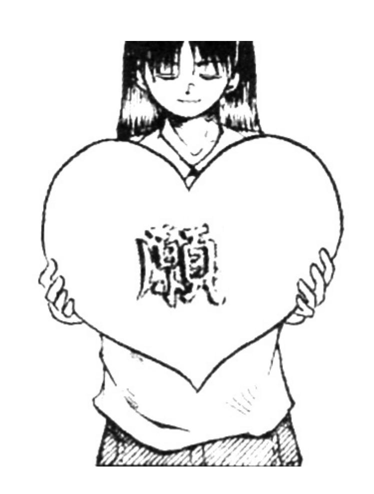
3、俗话说："铁打的营盘，流水的兵。"大家都知道世事无常的道理。随着时间流逝，菩提学会的组织者、负责人和成员，肯定也会发生各种各样的变化。但我希望看到的是，无论将来有何等无常出现——大大小小负责人的出任与退离、小组成员的流动与变迁、我个人身体的病痛乃至离开人世，菩提学会也不能有任何的影响——学会的构架依然如故，学会成员闻思修的积极性一如既往，每周集中共修的状态也恒常不变。这样才不枉费我当初建立菩提学会的一片苦心，也不至于令各位成员因变故的发生而不知所措，甚至退失道心。

4、据了解，有些学员总喜欢追逐新鲜事物，对新的开示、新的要求，总是兴致勃勃、积极响应。这本来是很好的，但令人遗憾的是，在喜"新"的同时，他们却忘了"旧"——有些学习好几年的老学员，已经忘了每月必修一次的念佛法会，记不起转经轮的功德，也忘了何为爱心行动与智悲基金，更不要说我当初在爱心倡议书中提到"将布施与慈爱作为一种长期

习惯”的要求了，至于两年前发愿念诵的六字大明咒，更不知道还在坚持没有？故在此有必要提醒大家：修行和利益众生是一件长期工程，解脱也不是三两天之内就可以一蹴而就的。我们不能像猴子掰玉米一样，学了后面的新东西，就把前面的要求忘得一干二净。任何一个目标的实现，都贵在坚持，这一点我们一定要切记！

“修学不怠、大爱无疆”，这是菩提学会成员的共同目标。希望每一位成员都能跟上队伍，希望每一位众生都能离苦得乐！

二00九年五月二十三日
索达吉完稿于炉霍朱古山沟



关于创办智悲学校的思路

时光的指针已经指向21世纪，整个世界都在发生着翻天覆地的变化，人类社会正在向一个高度数字化的高新技术时代迈进。然而，与这一切极不相称的，是边远牧区日趋严重的文盲化，及极端落后、窘困的教育现状。

（一）教育现状

以上、下罗科玛乡为例：上罗科玛乡现有牧民459户，2134人；下罗科玛乡现有牧民551户，2825人。然而，两乡目前正在接受初中教育的仅为15人，高中教育的仅为13人，接受大学教育的人数为0。迄今为止，两个乡大专毕业的人数仅为8人，而正规全日制大学毕业的人数仅为3人。

另外，两乡基础教育的现状也十分令人担忧：虽然因为罚款等机制的制约，1—4年级的适龄儿童尚能接受一定程度的教育（上罗科玛小学现有学生178人，下罗科玛乡小学现有学生110人），但是一旦罚款监控期失效，大量生源当即流失。目前，上罗科玛乡小学五年级的学生为10人，六年级的学生人数仅有9人；下罗科玛乡小学

五年级的学生人数仅有4人，六年级的学生人数仅为3人，由此可见生源流失的现象极为严重。

造成这一切的原因，一方面是因为资金短缺而导致的教室破漏、教具陈旧、师资力量薄弱。这些客观原因已严重影响了正常的教学，现有的条件不要说满足学生求知的愿望、个性的发展、视眼的拓展和综合素质的提高，就连基本的校舍安全问题都无法得到保障。另一方面，文化水平低下的家长目光短浅，宁可让孩子成为家中可有可无的劳动力，也不愿将子女送到距离遥远、设施简陋的学校去“学坏”，致使很多学龄儿童不得不面临着中途辍学的窘境。

（二）办学目的

近年来，随着人口的不断增加，两乡文盲的比例和绝对数量都不断增长。不仅与外界日益发达的大都市之间的差距日渐加剧，新一代的年轻人也与往昔崇尚慈悲的父辈之间开始出现一种精神上的断层。淳朴的民风受到威胁，良好的校风受到干扰，学生没有真正学到该学的科学文化知识，而一些类似糟粕的所谓物质享受，却开始侵蚀着他们的头脑。长此以往，

牧区的人口素质与经济水平不可能得到根本性的提高。

以我的家庭为例：我的父母和一个弟弟、三个妹妹都是目不识丁的文盲。众所周知，没有文化的人不要说为社会服务，连自己的生活都很难保证。由于没有文化，缺乏一技之长，所以没有更好的生存能力，只能以放牛羊为生。下一代中的大多数，也没有受到很好的教育。近年来过度放牧造成的草场纠纷日趋增多，他们的基本生存也面临着危机。如果不竭力挽回这些局面，牧民的前景将不堪设想。

我出身于贫苦的牧民家庭，年少时饱尝了失学之苦。直至 14 岁，我才有机会跨入学校的大门，在此之前一直充当着家中的劳力、父母的帮手。在学校就学期间，也时常面临着山穷水尽的景况。在以后的人生旅途中，面对纷繁的世界，我深切地感受到了科学文化知识的重要性。

兴国必先兴教，治穷必先治愚。孩子是一个家庭的寄托，也是一个民族、一个国家的希望。要改变牧区贫穷落后的面貌，只有从教育入手。作为一名宗教界人士，我对家乡目前的教育现状深感担忧，我十分愿意尽自己的绵薄之力，改善家乡的落后面貌。

（三）初步设想

基于此，我打算尽己所能，建一所具有寄宿能力的扶贫学校。初步设想如下：

校址：拟建在原上罗科玛乡小学附近（因原校址狭窄、建筑设施陈旧，为了不影响现有的教学，故不得不迁移）。

设立班级：因为上、下罗科玛乡的失学儿童较多，宗塔、宗美两乡都没有初中，而珠委藏中与炉霍中学又路途遥远、交通不便，学生上学十分困难，很多家长都不愿意把孩子送到这两所中学，所以，本人次准备按照珠委藏中的办学模式，开设初中藏文部，旨在开展族语言和民族精神教育，提高藏民族的文化水平。

目前，前期建设的大部分资金已经筹备完毕。新校建设期间，旧校课程于原址照常进行。新校投入使用后，旧校舍并入新校使用。

该校建成后，能容纳 500—600 名失学儿童。这也意味着，将有 500—600 名牧民子弟能坐在窗明几净、桌椅整齐的教室里，接受思想品德过硬、知识水平超强的教师所传授的系统而规范的教育。相信他们也会像我当年一样珍惜得来不易的上学机会，不再担忧父母交不起学费，不再担心父母让自己回家协助抚养弟妹、牧羊放牛，不再担心教室屋梁倒塌、屋顶漏雨……

在正式行课之后，我们将拟定计划，针对品学兼优的学生与不慕荣利、治学严谨、有创新意识、工作认真负责的教师，设立不同层次的奖学金与奖金，意在鼓励学生能勤奋学习、健康向上、助人为乐，激励教师能不计个人得失、鞠躬尽瘁、踏踏实实地教书育人。

（四）要求与愿望

为了保证学校的教育质量，实现本人办学的初衷，希望有关部门在学校的财务资产支配、教职人员的人事变更以及思想品德教育课等方面给予权力。

我这样做的目的，绝不是为了个人宣传，也不带有其他任何的功利色彩，只是因为自己的切身体会与佛教的教育，才以一颗相似的利他之心，从报效桑梓、造福故土做起，力争逐步改善一个乡、一个县、一个州，乃至整个牧区的教育现状。让生活在这片美丽土地上的每一个孩子都能完成学业，使孩子们能树立远大理想，养成优良品德，培养超胜本领，能够在学习和生活中学会慈爱、智慧、自信、自强，力求使下一代能改变自己的思想观念，并进一步影响他们的父母，从而带动大环境的转变，缩小与都市之间的差距，学会运用知识的力量来改变自己的命运与家乡面貌，力争从根本上

改变贫困边远牧区的窘迫现状。愿他们都能走出愚昧、脱离贫困，实现自己的梦想，用自己的双手去拥抱美好的明天！

索达吉

二〇〇七年三月十六日



罗科智悲学校开学了！

2007 年 8 月 21 日—22 日，上、下罗科玛两所智悲学校开学了！

校园里人声鼎沸、喜气洋洋，来自炉霍不同地方的孩子们，穿着统一的校服，背着一样的书包，高高兴兴、蹦蹦跳跳地跑进各自的教室。见此情景，我的心情难以描述，种种往事一下子涌上了心头——

近年来，世界各国对藏文化的研究越来越热衷，然而作为藏族人，却对本民族的文化越来越漠视。为了继承和弘扬藏族传统文化，我一直希望能改变藏地极度落后的教育状况。后来有次去杭州，我看到了潘昌州居士的小孩，她只有十几岁，但却对儒家文化朗朗上口，佛教文化如数家珍，现代知识也非常精通。见到这番情景，我打从心底里羡慕，心想："我家乡的很多小孩如果也能这样，那该多好啊！"

可遗憾的是，我家乡由于历史传统所致，家长对孩子受教育并不重视，宁愿让孩子在家抚养弟妹、牧羊放牛，也不愿意把他送进学校。以致这些小孩长大后，连自己的名字都不会写，



一旦出门在外，根本不知道怎么坐车、点菜、看病、买东西……即使迫于国家罚款等压力，有些牧民不得不让孩子接受义务教育，但也因为教学质量差、师资力量薄弱，孩子们得不到系统而规范的教育，中途辍学的现象比比皆是。长此以往，藏地文化将面临什么样的前景呢？

在我的心中，一直有个潜藏已久的建校愿望，没想到潘居士及其爱人梦雅在这方面也有所打算。后来因缘聚合，其他信施纷纷发心，今年春办妥有关手续，正式开始在炉霍建校。如今，经过多方努力及十方信施的大力支持，我们把上、下罗科玛原来的小学扩建成了"智悲学校"，并出资修建了办公室、教学楼、医务室、电脑房、餐厅、浴室、厨房、操场、宿舍等设施（预计明年全部完工），同时说服老乡把自己的孩子送来读书。

本打算在学校彻底竣工之后，明年正式招收学生，但后来发现，有些孩子年龄过大，如果今年不上学，也许一生都没有读书的机会了。于是经过大家商量，决定在工程没有完成的情况下，提前招生。

按当地教育部门的规定，学校要在 8 月 20 日开学。我翻开日历一看，8 月 21 日是个吉祥的日子，于是把这一天定为开学日。并且提前

一个月在罗科玛供护法的例行法会上，以公告的形式通知大家。

时间：8 月 19 日

地点：上罗科玛智悲学校

处理完学院的事情后，我就急急忙忙地赶到这里开会。上罗科玛智悲学校的教职员工，除了极个别有特殊情况以外，全部都参加了会议。

经过与教育局的多次商量，四朗达吉被任命为第一任校长。他毕业于四川省藏校，曾于上罗中心校担任校长达 5 年之久，为人性格稳重，具有丰富的教学管理经验，并对传统文化有很大的兴趣。

汪基老师被任命为副校长。以前我在甘孜师范学校读书时，他就是当时的副校长，后来又担任过炉霍党校校长、统战部部长、县文教局局长、县中学校长等职。多年来一直研究传统文化，对教书育人相当擅长，在音乐书法等方面也有一定的造诣。这次是我亲自邀请他的。

在职教师共有 24 人，素质高，修养好，教学能力强，具有无私奉献的精神。这是与教育局协商后安排的，也是从全县里精挑细选出来

的。同时我还尽自己的力量，为两所学校各物色了英语老师等部分教师。

今天的会议，主要是传达十几天前的会议精神。那次会议为期两天，在炉霍康北宾馆召开。三所学校[50]的校长、副校长、教导主任，以及慈诚罗珠和我，关于开学典礼的安排、未来的教学计划、师生的管理制度等重要问题，各抒己见，在不离国家教育制度的基础上，结合藏族特色制定了一系列的学校章程，并实行教师责任制。

在会议结束时，汪基副校长曾坚定地说：“我们今后一定要对学生负责、对堪布负责，相信会把智悲学校办得很圆满！”从各位老师的眼神和发言中，我可以明显感觉得到，智悲学校的未来充满光明。

时间：8 月 20 日

地点：上罗科玛智悲学校

上罗科玛智悲学校的背后，是高耸入云的萨琼神山，山脚下满是笔直挺拔的柏树。过去许多修行人在此终年闭关，至今仍有一些遗迹依稀可寻。林中有各色鸟儿发出妙音，小兔子在灌木丛中窜来窜去，无处不透露着深山的生

[50] 上、下罗科玛智悲学校，以及江达文殊学校。

机。这座后山稳固意味着学校稳定，不会发生什么变化。前山巍峨壮观，长满茂密的松树，预示着这里将人才济济，德行犹如松树般不屈服于任何逆境。东边有吉祥的路和吉祥的河，象征着学校培养出来的人才，会给众生普降智慧甘霖。南边两河相融代表智悲双运，绵延的马路则象征财源广进。北边的山形走势，可以阻挡外界一切违缘。按照佛教的说法，这里风水极佳，从来没有来过的人，一进校门也会有不同的感觉。

此处距县城约 26 公里，风景怡人、空气清新、河水甘美无比，远离大城市的污染嘈杂。尤其在春天，万物复苏之际，柔和的水声、欢快的鸟声交融在一起，恍如世外桃源。

今天，上罗科玛、下罗科玛、宗塔、宗美等地的老乡们，兴致勃勃地带着孩子来报到。令人欣慰的是，以前凡是学校开学，家长都会迟十多天才把孩子送去，从来不准时报到。而这次，他们有的骑着马，有的坐着车，有的是千里迢迢走路过来，有的是一辆摩托车后面带三四个小孩……从不同地方浩浩荡荡地来到学校。校门口人山人海、尘土飞扬，孩子们的眼神中充满了期待和希望，这是罗科玛最热闹的一天！

起先我们在今年夏天作过调查，估计会有 400 多孩子来上学，但在登记的时候，人数远远超过了学校能容纳的数量。欣喜兼无奈之余，我们只好临时改变主意，规定今年只收 8—12 岁的孩子，7 岁的孩子等明年再来。

接着，孩子在家长的陪伴下开始面试，这由我和四朗达吉校长亲自负责，主要是调查学生年龄、测量身高体重、了解家庭状况。在这个过程中，我看到几个十三四岁的孩子，他们非常想读书，但害怕自己太高不被录取，就在测量身高时把鞋子脱下，膝盖偷偷弯起来，眼巴巴地盼望能过关。其实我也是 15 岁才上一年级的，可是现在的小学都规定，超龄学生不好统一管理，故而不予招收。看到他们失望的表情，我实在是不忍心拒绝，就把特别想读书的几个孩子留了下来。那些个子太高的，只好把他们地址记下来，安排他们先回去。当时我心里就默默地承诺：“假如以后因缘具足，我会为你们办一个扫盲班！”

面试过关后，孩子们在没有换校服之前，潘居士让他们排好队，一一照相以作档案备存。试想，这些脏兮兮的小家伙，假如哪一天不小心成了历史人物，再回过头来看看自己刚入学时的“光辉形象”，真不知心里会作何感想？

然后，他们去汪基副校长那里报名登记。再由几位老师分组带领，到附近的小河里洗澡、换校服、剪掉脏脏的头发……

从早上八点开始，一直忙到下午六七点，总算把400多个孩子安顿好了。晚上回去休息的时候，我浑身都非常痛。白天忙着给孩子面试，看着他们天真的模样，自己似乎也回到了童年时代，一天不知不觉就过去了，现在才觉得特别特别累。但即便如此，我心里也被快乐填得满满的——只要这些孩子有读书的机会，自己再痛再累也无所谓。

时间：8月21日

地点：上罗科玛智悲学校

上午对开学的相关事宜作了安排，同时给今天才赶来的孩子进行面试及入学登记。

下午2点，大家穿着藏装，说着藏语，举行了具有藏族特色的开学典礼。今天不像昨天那样乱，孩子们整整齐齐地坐在一起，里面穿着校服，外面搭着藏袍，一个个兴奋得难以抑制，处处洋溢着喜悦与吉祥。

典礼是由汪基副校长主持。首先发言的是文教局康永局长，他的一番话生动深刻，赢得了大家的一致好评。他说智悲学校的建立具有

历史意义，过去牧民们对教育不够重视，此举将改变本地的传统观念，带动炉霍的经济文化发展。因其立足于继承藏族传统文化，故一定会培养出大量的优秀人才。

其次，是上罗科玛乡的党委书记洛吾江村。他提出了“三个感谢”、“三个希望”，话虽不多，意义却相当深远、耐人寻味。

第三位是本校校长四朗达吉，他总结了自己在上罗中心校当校长的多年经验，筹划了智悲学校未来的管理模式。

最后由我进行总结，给大家介绍了创建智悲学校的缘起、自己办学的目标，并提出了对老师、家长、学生的希望等等。

典礼结束之后，县乌兰牧骑演出队特地献上了精彩的节目。这支队伍从成立到现在，一直深受藏民们的喜爱，环境再怎么苦，演出再怎么累，都愿意把快乐带给人们。他们精纯的演艺，就连北京、广州、深圳等地都大为倾倒。很多山里来的孩子从来没有见过这些，一个个张着大大的嘴巴，眼睛眨也不眨一下。有个小孩甚至连大气都不喘，每演完一个节目，就拍手跟旁边的人大叫：“哎哟哟，真是精彩啊！”本来这些节目很精彩，但对我而言，那个小孩脸上的表情更精彩，我和康局长一直看着他，

不停地笑。还有个小孩情不自禁地站了起来，一板一眼模仿着演员的动作，很陶醉地边唱边跳……

演出过后，我们给出席的老师和嘉宾敬献了吉祥哈达，并馈赠了唐卡、水晶观音等开学纪念品。然后由各个老师分班，将孩子们带到自己的教室。有些小孩什么都不懂，老师就一点一点耐心地教，告诉他们一些有关常识。整个校园里，空气中荡漾的都是温馨。

回来的路上，我坐在车里静静地看着窗外的风景，清澈的小溪、葱郁的绿树、美丽的鲜花、幽静的山谷，飞快地从眼前一一闪过。其实我们的人生也是如此，几十年光景一眨眼就过了，可能在不久的将来，这些孩子已经长大成材，在他们的人生中，8 月 21 日或许是最值得纪念的日子了。

时间：8 月 22 日

地点：下罗科玛智悲学校

今天也是一个良辰吉日，不仅是下罗科玛智悲学校，慈诚罗珠堪布创办的江达文殊学校也在这一天开学。

江达地区是堪布的家乡，那里原有一所村校，但是近五六年来一直荒废、无人问津。看

到当地孩子没有读书的环境，堪布非常痛心，于是发心重修学校、重新招生。今天，有 135 个孩子背着书包，高高兴兴地步入校园，他们从此摘掉了文盲的帽子，迈进了智慧的殿堂。开学典礼于上午举行，下午圆满结束之后，堪布便赶往成都放生去了。

我是早上 7 点钟从炉霍出发，前往学校。学校左边是潺潺不息、弯弯曲曲的罗科河，很多小鱼在里面游来游去。小时候的我，放牦牛时经常来这里洗澡，舒服地躺在草地上，阳光暖洋洋地洒在身上，野花的清香阵阵袭来……童年的一幕幕，仿佛就发生在昨天。

右边是清澈透明的玫清河。不远处则是供护法的玫清神山。每年 6 月 13 日，男人们身着盛装、跨上骏马、手持经幡，轰轰烈烈地来这里祈祷护法神。他们将供养物投入烈火，顿时桑台上冒起滚滚浓烟，欢声如雷、响彻云霄，人们掏出大把大把的风马抛向天空……玫清神山虽然不高，但当地的护法神远近闻名，凡是罗科玛地区的人，不管走到什么地方，他都会如影随形地加以保护。在这方面，有无数精彩的故事和见闻，我本人也曾有过亲身经历，这正应验了《陋室铭》中的那句话：“山不在高，有仙则灵。”

听老人们说，罗科河与玫清河的交界处，本是一块巨大的磐石，天长日久，磐石上才慢慢有了肥沃的土地。这里是一块福地，能在这里安家落户的人，会有意想不到的福报临身。最早多芒寺就修建于此[51]，而今的下罗科玛智悲学校，也是坐落在这片土地上。

这所学校初建于 1964 年，是我 30 多年前的小学母校。尽管学校的学生一直不多，但却培养了不少人才，当地很多高僧大德、领导干部、知识分子，都是从这里孕育出来的。以前父母把弟弟送来这里上学，半年后我去看他，他死活也不愿呆在学校，没办法，我只好把他带回家。半个学期之后，迫于政府罚款的压力，家人又把我送进学校。那时候我很喜欢读书，小学跳了两次级，两年多就学完了所有课程。据说在我们毕业的那年，全校共有 63 个学生，可以说是最兴盛的时期了。

而如今，几经起伏，在校的学生越来越少。不仅如此，学校建筑也极其破旧，围墙倒塌，教室漏雨，冬天刮大风时，满屋子都飞扬着灰尘……这里成了炉霍条件最差的一所学校，外

[51] 后来因为种种原因，迁移到现在的多芒沟。

面的老师都害怕调到这里来教书，本校的老师也总是抱怨连天，天天盼望着离开这个地方。

前几年，我以偶然的因缘来到这里，看见惨不忍睹的教学状况后，发愿要建一所正规的学校。从去年开始，我们便着手进行筹划修建，并多次给当地老乡开会，号召他们把孩子送入学校。有些老师得知这个消息后，也积极响应，自愿来这里教书。如今师资力量相当雄厚，老师们个个负责任、能吃苦，具有忘我的精神。今年春，罗科玛的老百姓还发愿 3 年或 7 年不杀牦牛，我想这也是现世现报吧，他们的善心马上就成熟在了自己孩子的身上。

这里原本是我的母校，也是我智慧成长的摇篮，对这儿的一山一水、一草一木，我都有着深厚的感情。许多人劝我把主要的精力和财力投在这里，但是经过考察后，发现上罗科玛交通发达、地理位置优越，能为今后办初中提供大量方便，因此最终将上罗科玛设为总校。然尽管如此，此处的教学质量并不比那里差。

今天是下罗科玛智悲学校开学的日子，入学手续与昨天大致相同，从 8 点起孩子们一一面试，然后登记、换校服。由于这里生源不多，故招收年龄是 7—12 岁，前后共有 133 个孩子

入学。与其他地方比起来，数目尽管不多，但就当地而言，已经是前所未有的奇迹了。

在面试时，一个小孩推着小铁圈飞奔而来，不禁让我想起了自己上学的第一天——那天下着鹅毛大雪，我沿着人行道，也是一路开着“小铁车”来上学的。我招手把他叫过来，仔细地看了一下，铁圈是焊起来的，没有一个接口，比我那个好推多了。以前我住在老喇嘛家，每天放学回家时，都要一路推着它。当时我的衣服尽是破窟窿，寒风一直往里面灌，相比之下，他们现在的条件实在不错。

下午2点，副乡长根登达吉主持，正式举行开学典礼。首先致辞的是文教局文副局长，他先是对相关人员表示感谢，然后说自己对本校的未来充满信心，按现有的教学体制一定会培养出有前途的人才。

其次，是乡党委书记帝桑讲话。他在下罗科玛当了5年书记，多年来对入学状况非常关心，今天见到这么多孩子上学，心里特别高兴，谆谆告诫老乡们要珍惜这个来之不易的机会，并强调了学习文化知识的重要性。

然后，由第一任校长谢妥总结教学经验，宣布学校的管理章程。

最后，我介绍了重建学校的缘起以及办校的意义所在，并对家长、老师、学生提了一些希望。

典礼结束后，学生们表演了精彩的节目。之后，给相关人员赠献了吉祥哈达和开学纪念品。今天的天气格外晴朗，蓝天、白云也分外绚丽，被青山绿树环抱着的智悲学校，仿佛是人间天堂。

下午六七点钟，老师们把学生带到教室，叮嘱一些需要注意的事项。此时此刻，一切的热闹归于平静，太阳也慢慢落山了。在夕阳的余晖下，我怀着对母校、老师的感恩之情，默默地离开了……

建学校确实压力很大，最近几年，医生一直劝我多休息，千万不要劳累。可是一想到这么多孩子能有读书的机会，自己付出一点也没有什么。

当今社会上，没有知识简直寸步难行，倘若一辈子都像牦牛一样目不识丁，那是相当可怜的。现在的孩子即便有读书的机会，也因大多数学校片面地重视升学率，忽视对道德品质的培养，以致人与人之间缺少基本的关爱。但愿罗科智悲学校能弥补这一缺憾，通过我这点

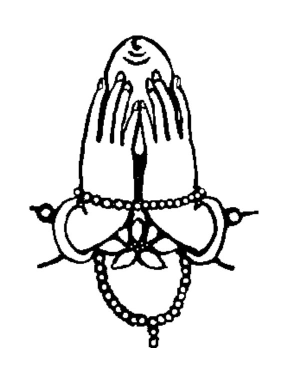
微不足道的努力，使他们在掌握文化知识的同时，能真正对人类和民族有利。

在此，也由衷感谢支持此次办学的有关部门和相关领导、潘居士的广大发心、圆见法师的尽心监工，以及圆真法师、王翠明、李梦琳、张平、阿水、赵源清、龚德因等十方信施的鼎力相助，并为这些孩子提供校服、书包、文具盒、杯子等学习用品和生活用品。最后，祈愿他们学业有成，早日成为利益众生的栋梁！

索达吉

二OO七年农历八月十五

于洒满月光的喇荣菩提书房



无从选择

——关于爱心工程的一席对话

一抹朝霞透过窗帘的缝隙，洒进了我的小木屋。

我像往常一样关掉电灯开关，拉开窗帘，以最大的热情来迎接霞光的照耀。很快，屋子里便是朝日盈盈、嫣红暖暖了。我长长地吸了一口气，希望能借这缕清新的空气，驱走连日来的疲倦与疼痛。

忽然，我发现在院子的角落里，蹲着一个身穿运动外套的中年男子。他显然早就在盯着我了。看到我在注意他，他连忙躬身作揖：

“堪布，早上好！”

“你是新来的吗？找我有事吗？”

“我是您没有见过面的弟子，出于对您的敬仰和思念，我千里迢迢地来到学院。因为假期很短，昨天晚上刚到学院，明天一早就必须离开，时间很紧，所以只有冒昧造访了。”

“你来了多久？为什么不敲门？”

“大概有一个多钟头吧！看着您的灯光亮着，我知道您在忙，所以不敢打搅，就在这里

一直等着。我想，等您的工作告一段落以后，我自然会有机缘向您请安、讨教的。”

虽然大经堂的基建出了很多问题，等着我去处理；智悲学校的校长也准备过一会儿和我商量下学年的教学安排；弘法部也有一大堆琐碎事情亟待解决；另外还有今天的翻译、备课、念诵等等，但想到他路途的艰辛和遥远，我实在不忍心拒绝，只有回答说：

“我的时间不多，如果你有什么问题，能否直截了当地提出来？我也就简明扼要地给你回答。”

“当然可以！堪布，我学佛时间不长，只有两三年，但我很幸运，从一开始，就由朋友推荐知道了您。通过您的译文和著作，我学到了很多很多。可以说，我主要的见解都来自于您的教诲。是您让我懂得了出离心和菩提心的重要性，让我对上师三宝生起了坚定的信心。不过，我对您的一些做法有些不解，能否请教一二？”

“哪些做法呢？”

“您在著作中一直强调，利益众生最究竟的方法，是让众生获得佛果。可是，最近一两年以来，您似乎特别热衷于爱心工程、智悲基金等等。在我看来，这些都只能算是暂时的利

益，并没有太大的价值，为什么您还乐此不疲呢？”

他的一席话，深深地触动了我的神经。也许，在做出这些选择的时候，我把更多的关注点，放在了被救助的人身上，而轻视了其他人的想法。但一切都是因缘注定，一切都是命运的捉弄，我只是一个被命运的导演安排的一个小角色，是被种种境遇逼上梁山的，作为接受过大乘教育的佛弟子，我无从选择，只能这样走下去。

自从二十多年前出家为僧之后，我就选择了一种远离尘嚣的生活。虽然接触了一些人，巡游了一些地方，但始终都没有离开闻思修行、弘扬佛法的象牙塔，一直在忙碌而充实的日子中畅享法喜的甘露，对周围人的生活现状不是特别注意，直到三年前的一个夏天——

那天，是罗科玛部落一年一度的供护法节。每年这个时候，也是当地人一年中最重要的节日之一。每户牧民都会全家出动，身着最漂亮的盛装，带着最丰盛的食品，到草原上扎帐篷耍坝子。

我也放下一切杂务，翻山越岭、马不停蹄地赶往现场。

天空湛蓝深邃，草原碧绿辽阔，鲜花五彩缤纷，小河叮咚欢唱。

当我坐车抵达的时候，举行仪式的坝子上早已是人山人海，护法彩旗飘飘，供奉桑烟袅袅，帐篷星星点点，欢声笑语连连……

仪式结束后，我也随着人流信步四处游逛。忽然，一群小孩子的吵闹声吸引了我的注意。我循声走进帐篷，一群小孩子大概正在偷吃食物，看到我们进去，吓得目瞪口呆，几个孩子的腮帮子都撑得鼓鼓的，手里还拿着半根藏式油条。看到他们的滑稽与惊慌，我不由得哈哈大笑："这里的大人呢？"

"都出去了，要不要去叫他们回来？"

"不用了。"

他们显然认识我，所以一开始显得有点拘谨。但孩子毕竟是孩子，很快，他们就和我们熟识起来，开始不停地看看摸摸、捣鼓捣鼓我们一行人随身携带的照相机、摄像机等设备。

"你们都几岁了？上学了吗？"

孩子们一一报出自己的年龄——从七八岁到十几岁都有。但我遗憾地发现，所有的孩子都没有上学。

"你们平时在家里做什么？"

"放牛！""放羊！""带妹妹！""和小朋友

玩！"……他们开始天真地掰着手指头，唧唧喳喳地向我们数落着他们的"工作"。

他们的回答使我感触良多：在如今高科技、高信息化的时代，很多城市里的孩子们已是唐诗宋词倒背如流，英语电脑运用自如了，想不到这些孩子却连基本的字母都不认识，所谓的建设家乡、报效社会又从何谈起呢？可以想象一下我自己，如果没有当初的启蒙教育，我的人生经历可能会因此而重写。很多人生道路都是因为起点一个小小的角度转换，就会形成终点的巨大反差。而这个角度的转换，却是需要因缘的。我暗暗下定决心，但愿能为改造这些孩子的命运创造一些因缘。

从此以后，帐篷里的发愿成了我挥之不去的情结。

为了无数个儿童的未来，我首先走访了自己的母校——下罗科玛小学。发现这所曾经培养过我的学校早已没有了往日的辉煌——教室破旧不堪，教师资源短缺，学生寥寥无几……六年级仅有两个学生，而五年级也只有四个学生，和我原来读书时每个班至少几十人的局面形成了鲜明的对比。由于人气严重不足，整个学校显得冷冷清清，再也没有往日上课时的书声朗朗，也没有下课时的人声鼎沸了。

在询问了该校校长与教师后，我才知道：由于牧区儿童的住家比较分散，有关部门的经费又十分有限，小学的设点不可能达到可以走读那么普及，现有学校的住宿条件也十分局促，无法满足所有学龄儿童的需求。所以，一些住家较为边远的孩子们就只有失学了。

之后，我又调查了周围方圆几十里的几所小学，发现情况都大体相同。

带着一种使命感，我又与县政府与县文教部门的相关领导交换了意见。在得知我的意图后，他们给我的答复是：如果有人愿意承担学校的基建，他们愿意尽最大努力解决师资配备和部分学杂费的问题。

在没有经过太多思考的前提下，我就当即决定，先从上、下罗科玛两所学校的改造扩建做起。

令我大松一口气的是，当我把自己的决定告诉给一位富有爱心的居士时，他毫不犹豫地向我保证，为了这些孩子的将来，他愿意承担这次扩建改造的大部分资金；当我向各位道友发出爱心倡议后，也得到了诸位佛友的热烈响应。

第一步的资金缺口已经解决，两所学校的基建也紧锣密鼓地拉开了帷幕。几个月后的金

秋，500 多名儿童走进了宽敞的新教室，住进了整洁的宿舍楼。

但我知道，还有很多边远地区的孩子仍然不能如愿以偿地走进学校。为了当初帐篷里的誓愿，我无法停止我的脚步，倾力倾囊地为失学儿童建立一所又一所的学校，将是我毕生不可推卸的任务。

爱心工程启动后，我的身边时常会发生一些让我无法拒绝的事情，使我像一个被皮鞭不断抽动的陀螺一般，不得不无休止地转动下去。

一天，在一个老乡的带领下，一个大约十八九岁的年轻人走进了我的屋子。

据老乡介绍，他是当地有口皆碑的品学兼优的好学生，但因为众多的弟妹、多病的母亲，家里的生活一直处于贫困线以下。父亲为了整个家的生计，常年在外挖虫草、打零工，曾经坚实挺拔的脊梁早已蜷缩弯曲，但尽管如此，却只能满足一家老小勉强糊口的需要。

从读书的第一天开始，他就尽量不向家里要一分钱，每年都获得全校最高的奖学金，每个假期都在辛辛苦苦地打零工，直到高中毕业。在本届高考中，他以本州较为优异的成绩成为了全村第一个大学生。但是，在收到录取通知

书的同时，他和父亲的眉头却锁得更紧了——高昂的学费和交通费，对这个贫困的家庭来说，无异于雪上加霜。

所有可以变现的家当都处理完了，他也卖命地做了很长一段时间的苦力，但到手的费用却是杯水车薪。看到十几年来积攒的梦想即将破灭，理想的幼苗即将遭到无情地抽打，他和父亲不由得心急如焚。

绝望之余，两父子终于在一位乡亲的指点下，抱着试一试的想法来到学院，并向我伸出了求援之手。

眼前的小伙子穿着洗得发白的蓝色衣服，蹬着一双破旧的运动鞋，眼里透出一股坚毅与自卑交织的复杂眼神，活脱脱就是当年读师范的我的一个翻版。

尽管当年家里很穷，但因为自己读的是师范学校，不需要为学费和饮食发愁，所以没有太多的压力。虽然没有像样的衣服，更没有闲钱去买零食和文具，只有靠一些好心同学的周济，但我也一直能保持一份尊严。不过，在即将毕业时，自己毅然选择了削发出家，学校当即提出巨额赔偿，自己不也同样面临着各种窘困？也同样等待着别人的扶持吗？

毋庸置疑！帮他延续这个希望，让他满怀

自信地走完今后的人生之路，我责无旁贷！

我安慰他：物质的贫困是暂时的，若能达到精神上的富有，穷人的生活一样可以过得回味悠长。心是无边的宇宙，可以盛纳整个世界，不要被自己的痛苦障蔽了视野，应该多去关照他人。即使一文不名的人，也有帮助他人的能力。好好读书！当你能量足够强大的时候，更不要忘了身边需要帮助的人。

听了我的一席话，小伙子连连称诺，清澈的黑色瞳孔中闪烁出灼人的光芒，他双手颤抖地接过厚厚一叠钱，两颊顿时绯红如血。我在心里祈祷着：但愿二十年、三十年以后，他仍然能保持这份纯朴。

山上的野草青了又黄，严寒的隆冬也在不知不觉当中来临了。纷纷扬扬的大雪一连下了好几天，很多人都僵缩在屋里，尽量回避着室外的狂风暴雪。

因为公务缠身，我不能选择逃避，而必须出门去应对这场无情的冰冻。

刚走出院子，就看到三个黑色的身影正朝我的方向踽踽而来。

等走近一看，原来是一个中年女人带着一个十几岁的男孩和一个三四岁的小女孩。一看

到我，女人仿佛看到救星般地连忙询问：“请问堪布索达吉的家怎么走？”

“你们找他有事吗？”

我一边问，一边细细地打量面前的三个人。他们都穿着破旧而单薄的袍子，大片的雪花正毫无顾忌地飘落在他们光光的脖颈里、凌乱的头发上，他们没有任何多余的可以御寒的衣物，也没有任何可以避雪的雨具，而他们正是投奔我而来的，尽管有很多事等着我去处理，但我又怎能对他们置之不理呢？

没有太多的犹豫，我把他们请到了家里，打开电暖气为他们暖暖身子，又给他们拿出了糌粑、酥油和热茶。

我的热情很快让他们消除了羞涩和顾虑，女人一边狼吞虎咽地吃着糌粑，一边时而急促、时而间断地向我讲了一大堆零零碎碎的片断，整理起来，就是这样一段感人的故事：

她本来是村子里数一数二的漂亮姑娘。在她年轻的时候，成群的小伙子整天跟在后面挑逗示爱，但她却爱上了其貌不扬的孩子父亲。

结婚之后，二人夫唱妇随、相敬如宾。夫妻先后生下一儿一女，生活过得有滋有味。乡邻关系也处得亲如家人。

听着她的叙述，我的眼前也展现出了一副其乐融融的场景。

无常总是在人们的不经意之间不速而至，很快，天塌地陷的变故光临了这个看似平静的家庭。

一年前，她得了肺结核。医生的诊断书刚一下来，人性也在自私的沼泽地中开始沉陷。狠心的丈夫因为担心被传染，更不愿承担起既要为老婆治病，又要抚养两个孩子的责任，趁着母子不备，偷偷地溜走了。平时往来密切的亲友也一下子都躲开了，其他乡亲更是避之唯恐不及，麻木和冷漠硬生生地扑向了母子三人。他们四处讨借、八方求援，遭受了无数的白眼和冷遇，结果连从家乡到马尔康的路费都无法凑齐。

带着强烈的生存欲望，母亲背着年仅 4 岁的女儿，拉着 12 岁的儿子，一路搭便车、抄近道，风尘仆仆地赶到了马尔康。

可怜的小男孩虽然年龄不大，却过早地尝到了生活的艰辛，领略了现实的残酷。为了给妈妈筹到一点医疗费，他带着妹妹沿街乞讨，白天吃着别人的残羹剩饭，夜晚睡在马路街沿冰凉的水泥地上。一个好心的客店老板在得知

母子的遭遇后，动了恻隐之情，免费让他们在客店留宿。但乞讨来的这些由一毛、五毛的零钞凑成的数目，却远远抵不上对他们来说简直是天文数字的医疗费用。

虽然医院的医生们也很同情这三母子，但医院毕竟不是慈善机构，不可能长期为他的母亲提供免费治疗，三母子最终还是在满怀歉疚的目光中被扫地出门了。

眼看生存的希望在一点点萎缩，三母子的整个世界也即将随之坍塌。正当走投无路之际，一个路人把他们带到了学院，并为他们指了前往我家的路。

不等叙述完毕，女人早已哭成了泪人。小男孩不断地用黑糊糊的手擦去妈妈脸上的泪水，并不停地向我磕头，希望通过自己的努力，能换来与妈妈的长相伴随。

有谁能在听到这些情节、看到这些场景后，可以毫不为之动容呢？我想，即使再冷血的人，也会为此而潸然泪下的。无论如何，面对这种对境，任何一个大乘佛子都没有权力坐视不顾、置若罔闻，我们必须为这些贫苦的人们撑起一片世界！不能因为穷，就让年幼的孩子失去拥有妈妈的资格，承担离开妈妈的痛苦啊！

在看到有生以来第一次有这么多钱放在面前的时候，三母子惊喜得目瞪口呆，他们似乎担心我会改变主意，急急忙忙地夺门而出。

两年以来，因为接触了太多需要帮助的人，看到了一幕幕叩击心扉的场景，我实在无法做到视而不见、充耳不闻。本来，随着年龄的增加，心境应该由喧嚣归于平静。别的修行人都在韬光养晦，感受繁华落尽的朴素与淡然，而我却选择了一条与之截然相反的入世之路。可能因为不合天理的缘故，所以注定会走得艰难。

不过，尽管我如此不识时务，却有那么多的人在默默地予以支持——有的居士放弃了在大城市住别墅、开洋车的优越生活，自愿到基建现场监工，住的是临时工棚，吃的是粗粝便餐；有的出家人牺牲了在学院闻思修行的机会，在工地身兼数职——既是监工、管理员，也是采购、炊事员，几个人撑起了教学楼、宿舍楼等庞大工程的管理；一些人起早贪黑，整日忙着学生的头疼脑热、衣食住行；老师们也在与其他学校工薪相同的情况下，呕心沥血、孜孜不倦，付出了更多的心血；各大城市的道友们也热心操持着学校的后勤保障——从被褥到拖鞋，从电视机到洗衣机，不仅让学生们在开学

的时候有整洁的新衣服、新鞋子，过“六一”的时候有琳琅满目的食品、礼物，更让学生们更多地了解到外面的世界，也让老师们减轻了教学之外的体力与心力的负担；下罗科玛的部分教师针对学生成绩无法提高的现状，毫不吝啬自己的休息时间，主动提出将学生全部改为寄宿，每天加早读和晚课的建议……另一些人也从不解到理解、从怀疑到信任，最后成为坚定的拥趸。正是一群群无私、善良之人的帮助与关怀，才促成了一件件爱心事业的圆满。

作为在其中牵线搭桥的人，我十分清楚，大多数帮助他人的人与接受帮助的人素未谋面，甚至在世界的某个角落擦肩而过的机会都没有，但爱的力量却可以穿越心灵、穿越时空，让需要帮助的人实实在在地感受到一份来自他人的温暖。

按常理，我应该代表这些受助人向爱心人士们表示一份真诚的谢意，但大恩不言谢，感谢的语言说得再多，也会显得苍白无力，只有实际行动的回报，才是真正的谢恩。

当然，我也清楚，本来人的发心就不是恒久的，人的冲动往往也是有限的，再加上今年以来 CPI 指数持续居高不下，股市的暴跌，地震的余波，经济滑坡的冲击，以及其他各种因

素，想在短时期内实现一个个目标，肯定是不现实的。

在发愿致力于慈善事业之初，我就料到会有各种困难和负面影响：尽管我从未让每一笔经手的资金在手里停留，总是及时地交给了相关的管理人员；尽管我从未经手每一笔资金的使用，都是由专人负责监管；不但没有吞侵一分一毫，甚至包括别人给我的大部分供养，也都投入到慈善事业当中了，但别人的不理解、误解甚至攻击却是在所难免的，比如认为我在以此为借口趁机敛财，或者是在贪图个人的名声等等。但想到那一双双殷殷期盼的眼睛，我就无法停息下来，我暗中鼓励自己：只要有可怜而无助的人向我发出求救的信号，只要各种因缘具足，我将尽己所能地为他们提供帮助，直到因缘终结、山穷水尽。

没想到我一口气讲了那么多，还没听完我的叙述，面前这个唯一的听众早已眼圈发红、唏嘘不止，他深有感触地说道：“记得有个故事里讲了一个穷人的经历：他一直为自己没有一双像样的鞋子而自卑、愤懑，直到有一天，他看到一个没有双脚的残疾人，他才意识到自己的幸福——对方居然连可以穿鞋的脚都没有！

我就是那个忿忿不平的穷人！每当看到别的朋友开宝马、住别墅，想到自己还在为一套房的分期付款而忙碌奔波的时候，我已经忘了还有那么多挣扎在生活边缘的人们，更忘了自己也可以给他们提供一份力所能及的帮助！人就是这样，总是喜欢扩大自己的痛苦，而忽略别人的绝望。您的一番表白让我读懂了，作为一个大乘修行人，究竟应该如何抉择！”

夏日的原野上传来青草的芬芳，虽然冬天在暗中伺机等待，迎接这些青草的，将是发黄与干枯的命运，但在可怕的萧条和枯萎中，却酝酿着勃勃生机。当下一个春天来临的时候，山野的草木必定会按时返青。春夏秋冬的演变，黑夜白昼的更替，这是大自然的规律，是任何力量也无法阻挡的！

我相信，即使有一天我没有能力再支撑这一份事业，但这根爱心的接力棒还会一直传递下去。我相信，只要有爱，贫瘠的土地也能盛开鲜花；只要有爱，荒凉的沙漠也会化为绿洲！

这就是菩提心的力量！

土鼠年六月初四
索达吉自勉而书

